



อนุสรณ์เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ

# นายประธาน เสนาดิสัย บ.ช.

วันที่ 10 มีนาคม 2522





# อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

**นายประธาน เสนาดิสัย บ.ช.**

ณ เมรุวัดอุทัยโพธาราม จังหวัดเพชรบุรี

วันเสาร์ที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๒

# รำลึกในพระคุณ

นับตั้งแต่คุณประธาน เสนาดิสัยได้ล้มป่วยลง จนกระทั่งถึงแก่อนิจกรรม ท่านที่เคารพนับถือ ญาติและมิตรได้กรุณามาเยี่ยม คารวะและร่วมรดน้ำศพ ร่วมในการบำเพ็ญกุศลตั้งแต่ต้นตลอดมาจนกระทั่งยังได้กรุณาให้เกียรติมาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพในวันนี้ เจ้าภาพขอกราบขอบพระทัย และขอบพระคุณทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย หากมีสิ่งขาดตกบกพร่องประการใด โปรดประทานอภัยด้วย

และขอขอบพระคุณอาจารย์ประพุทธ ยุกติรัตน อาจารย์ภิญโญ สุวรรณคีรี ที่ได้กรุณาออกแบบปก และท่านเจ้าของบทความต่างๆ ที่กรุณาอนุญาตให้ได้จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์ ดังปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งหวังว่าจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่อนุชนสืบไป

**บุญรวม เสนาดิสัย**
**น้องและลูก หลาน**
๑๐ มีนาคม ๒๕๒๒



**นายประธาน เสนาดิสัย**

ชาตะ ๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๕๒

มตะ ๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๑



ขณะอุปสมบท เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๒



คุณประธาน เสนาดิสัย พ.ศ. ๒๔๗๖

# ประวัติ
## คุณพ่อประธาน เสนาดิสัย

คุณพ่อประธาน เสนาดิสัย (บุญมี เสนาดิสัย) เป็นบุตร นายเสน นางฮวย เสนาดิสัย เกิดเมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๕๒ ตรงกับวันพุธ เดือน ๑๒ ขึ้น ๑๒ ค่ำ ปีระกา เวลาประมาณ ๕ โมงเย็น ที่ตำบลดอนคลัง อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี มีพี่น้องร่วมบิดามารดา ๖ คน คือ

๑. นายบุญเที่ยง เสนาดิสัย (ถึงแก่กรรม)

๒. นางทองคำ นาคสมภพ (ถึงแก่กรรม)

๓. นายประธาน เสนาดิสัย

๔. น. ส. ประยูรศรี เสนาดิสัย

๕. น. พ. ประกอบ เสนาดิสัย (ถึงแก่กรรม)

๖. น. ส. ทองดี เสนาดิสัย (ถึงแก่กรรม)

เมื่อเยาว์วัยได้รับการศึกษาจากโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ จังหวัดราชบุรี และไปศึกษาต่อที่โรงเรียนอัสสัมชัญจนสำเร็จชั้นมัธยมปีที่ ๖ และได้มาอุปสมบทที่วัดสนามพราหมณ์ จังหวัดเพชรบุรี ประมาณ ๓ พรรษา เมื่อลาสิกขาก็ได้ประกอบอาชีพส่วนตัวโดยช่วยบิดามารดาดูแลกิจการต่าง ๆ ให้เป็นไปด้วยดี

ได้สมรสกับคุณแม่คือ น.ส. บุญรวม เพชรเกษตร บุตรีขุนเพชรเกษตรนิวาส (ชุณห์ โกยสุโข) และนางเพชรเกษตรนิวาส (บุญเลี่ยม เพชรเกษตร) เมื่อวันที่ ๒๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๗๗ มีบุตรธิดา ๕ คน คือ

๑. นางพงา หรุ่มประดิษฐ์ (สมรสกับ น.อ. น.พ. ศิริ หรุ่มประดิษฐ์)

๒. นางรัมภา นาคะสิริ (ผู้ดูแลรักษาของสถานธนานุเคราะห์ฯ กรมประชาสงเคราะห์สมรสกับ น.อ. น.พ. สหัส นาคะสิริ)

๓. น.ส. บุญราศรี เสนาดิสัย (เภสัชกร ๕ โรงพยาบาลประจำจังหวัดเพชรบุรี)

๔. น.ส. สุปาณี เสนาดิสัย (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ รพ. รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล)

๕. นายปัญจะ เสนาดิสัย (หัวหน้าส่วนควบคุมสินเชื่อสิ่งทอ ศูนย์สินเชื่อธุรกิจสิ่งทอ ธนาคารกรุงเทพสำนักงานใหญ่ สมรสกับ น.ส. รัตนาวดี ศรีไกรวิน)

นอกจากนี้มีบุตรชายกับนางบุญล้น เพชรเกษตร อีก ๑ คน คือ นายประมุข เสนาดิสัย (สมรสกับ น.ส. ศรีเพ็ญ มหัทธนานนท์)

ปกติคุณพ่อเป็นผู้ที่รักงานมาก ทุ่มเทชีวิตจิตใจต่อการงานตลอดเวลาพยายามปรับปรุงการทำงานให้ก้าวหน้าอยู่เสมอ ดังจะเห็นว่า เดิมเมื่อสมรสกับคุณแม่ใหม่ ๆ ได้ดำเนินกิจการโรงสีไฟซึ่งสืบทอดจากคุณยายบุญเลี่ยมอยู่ระยะหนึ่ง ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยมีประสบการณ์ทางด้านโรงสีไฟเลย แต่คุณพ่อก็ได้พยายามศึกษาหาความรู้ สนใจในการทำงานจนกระทั่งกิจการของโรงสีไฟเจริญก้าวหน้าไปด้วยดีเมื่อกิจการทางด้านโรงสีไฟเจริญด้วยดีแล้ว คุณพ่อก็ได้ริเริ่มหาทางอื่นที่เป็นที่น่าสนใจและทำความเจริญให้จังหวัดเพชรบุรีด้วย โดยเป็นผู้อำนวยการโรงไฟฟ้าจังหวัดเพชรบุรี ผู้จัดการโรงงานน้ำตาลท่ากระเทียม จังหวัดเพชรบุรี ผู้จัดการ

ธนาคารเกษตรจำกัด สาขาจังหวัดเพชรบุรีและผู้จัดการบริษัทไทยประ-สิทธิประกันภัยจำกัด ในเวลาเดียวกัน คุณพ่อทำอยู่ได้ระยะหนึ่งก็ลาออกจากการเป็นผู้จัดการบริษัทต่าง ๆ เหล่านั้น ทั้งนี้เพราะเป็นภาระที่หนักมาก ครั้นต่อมาจึงได้ขยายกิจการส่วนตัวอีกโดยได้สร้างโรงน้ำแข็งประธานพานิชขึ้น ที่ตำบลไร่พะเนียด อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี และยังคงดำเนินกิจการอยู่จนกระทั่งปัจจุบันนี้

เนื่องจากคุณพ่อเป็นผู้มีความคิดริเริ่มอยู่เสมอ ไม่ยอมปล่อยเวลาให้ว่างไปโดยเปล่าประโยชน์ เมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๕๑๔ ยังได้ไปซื้อโรงน้ำแข็งที่กำแพงแสน และไปดำเนินกิจการด้วยตนเองซึ่งเป็นงานหนักมากทำให้ล้มป่วยอยู่ระยะหนึ่ง ลูก ๆ ต้องอ้อนวอนขอให้ขาย เพราะเกรงว่าจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพลงไปอีก คุณพ่อจึงได้ยอมขาย นอกจากนี้ในระยะสุดท้ายของชีวิต นอกจากจะดำเนินกิจการส่วนตัวแล้ว ยังเป็นกรรมการบริษัทเพชรบุรีพาณิชย์จังหวัดจำกัดอีกด้วย

คุณพ่อเป็นผู้ที่มีใจกุศล ทำบุญกุศลต่าง ๆ อยู่เสมอมิได้ขาดช่วยทั้งด้านกำลังเงินและกำลังกาย เป็นมัคทายกวัดสนามพราหมณ์ วัดอุทัยโพธาราม ได้สร้างสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ มากมายอาทิเช่น สร้างแท็งค์น้ำที่วัดหนองหว้า สร้างตึกคนไข้สามัญที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดเพชรบุรี ชื่อตึก ประธาน–บุญรวม เสนาดิสัย เมื่ออายุครบ ๖๐ ปีซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าเสด็จพระราชดำเนินเปิดตึกเมื่อวันที่ ๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๕ นอกจากนี้ยังได้บริจาคทำบุญสร้างตึกพิเศษชื่อบุญรวม–ประธาน เสนาดิสัย อีก ๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท ที่ รพ. เพชรบุรีอีกครั้งหนึ่ง

เนื่องจากคุณพ่อ เป็นผู้ที่บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ไว้มาก ทางราชการจึงได้ตอบแทนคุณความดี โดยได้ขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์เพื่อเป็นเกียรติยศแก่ตนเองและวงศ์ตระกูล คือ เบญจมาภรณ์ช้างเผือก เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๔

นอกจากนี้ยังได้รับพระราชทานเข็มกลัดเพชรจากพระหัตถ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อวันเสด็จพระราชดำเนินเปิดตึกประธาน–บุญรวม เสนาดิสัย อีกด้วย

ปกติคุณพ่อเป็นคนที่แข็งแรง ถึงแม้จะมีร่างกายแบบบางก็ตาม แต่ไม่ค่อยเจ็บป่วยเป็นโรคอะไร ครั้นเมื่อประมาณเดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๑ เริ่มมีอาการเบื่ออาหาร มีไข้ อ่อนเพลีย ระยะแรกได้รับการรักษาจากแพทย์หญิงชมชื่น กำเนิดศิริ ซึ่งได้ให้การดูแลรักษาเป็นอย่างดี ต่อมาได้ไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลรามาธิบดีอยู่ ๔๐ วัน แพทย์ยังหาสาเหตุไม่ได้ ประกอบกับคุณพ่อมีความประสงค์จะมารับการรักษาที่บ้าน ซึ่งอาการก็มีแต่ทรงกับทรุดเรื่อยมา จนกระทั่งวันที่ ๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๑ เวลาประมาณ ๒๓.๓๐ นาฬิกา มีเสมหะมากและไม่สามารถจะขับออกได้ด้วยตนเอง แพทย์ได้พยายามช่วยจนสุดความสามารถ แต่สุดวิสัยที่จะช่วยได้จึงถึงแก่กรรม รวมอายุ ๗๐ ปี ๑๒ วัน.

ลูก ๆ




พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าเสด็จพระราชดำเนินเบิดตึก ประธาน—บุญรวม เสนาดิสัย เมื่อวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๑๕



รับเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ขณะเสด็จพระราชดำเนินเปิดตึก
ประธาน — บุญรวม เสนาดิสัย



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานเข็มกลัดเพชรและทรงมีพระราชปฏิสัณฐานในวันเสด็จพระราชดำเนินเปิดตึก ประธาน–บุญรวม เสนาดิสัย



รับเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ขณะเสด็จพระราชดำเนินเปิดตึกประธาน — บุญรวม เสนาดิสัย



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานเข็มกลัดเพชรและทรงมีพระราชปฏิสัณฐานในวันเสด็จพระราชดำเนินเปิดตึก ประธาน–บุญรวม เสนาดิสัย




ถ่ายพร้อมภรรยา บุตร ธิดา หน้าตึกผู้ป่วยสามัญ
"ประธาน–บุญรวม เสนาดิสัย" ร.พ. ประจำจังหวัดเพชรบุรี



ตึกผู้ป่วยสามัญ "ประธาน – บุญรวม เสนาดิสัย" ร.พ. ประจำจังหวัดเพชรบุรี

## รายนามเจ้าภาพสวดพระอภิธรรม

| | |
|---|---|
| พฤหัสบดีที่ ๗ ธ.ค. ๒๕๒๑ | คุณรัตน์–คุณบุญฑริกา ศรีไกรวิน และครอบครัว |
| ศุกร์ที่ ๘ ธ.ค. ๒๕๒๑ | ร.พ. เพชรบุรี |
| | ธนาคารกรุงไทย สาขาจังหวัดเพชรบุรี |
| | มูลนิธิสนามชี วัดสนามพราหมณ์ |
| เสาร์ที่ ๙ ธ.ค. ๒๕๒๑ | คุณยุทธ อังกินันทน์ และหลาน |
| | บริษัทเพชรบุรีพานิชย์จังหวัดจำกัด |
| | ตระกูลแซ่เฮ้ง |
| | สำนักงานธนานุเคราะห์ |
| | คณะอาจารย์พยาบาลรามาธิบดี |
| อาทิตย์ที่ ๑๐ ธ.ค. ๒๕๒๑ | เหล่ากาชาดและ ส.ว.ญ. |
| | สหะยี่ฮั้วน้ำแข็ง |
| | ศูนย์สิ่งทอธนาคารกรุงเทพจำกัด |
| จันทร์ที่ ๑๑ ธ.ค. ๒๕๒๑ | คุณละออง เบญจานุวัตรา |
| | คุณทองพูน บุญวานิช |
| | คุณประกอบ แสงไทยบริการ |
| | คุณประจวบ สุทธิวนิช |
| | คุณเพ็ญศรี อัจฉริยวิวิช |
| | ร.ร. เบญจมเทพอุทิศ |
| | ร.ร. พรหมานุสรณ์ |

| | |
|---|---|
| อังคารที่ ๑๒ ธ.ค. ๒๕๒๑ | สมาคมมูลนิธิชาวจีนทำพิธีเคารพศพ<br>ภรรยา น้อง ลูก หลาน (ทำบุญ ๗ วัน เลี้ยงพระ ๗๑ รูป)<br>บริษัทสวีเดนมอเตอร์<br>คุณเจต เกตุสุวรรณ<br>ธนาคารกรุงเทพจำกัด สาขาจังหวัดเพชรบุรี |
| พุธที่ ๒๔ ม.ค. ๒๕๒๒ | ภรรยา น้อง ลูก หลาน (ทำบุญ ๕๐ วัน เลี้ยงพระ ๒๕ รูป)<br>อั้งเซ่งสุน มินแซเกาะ อาฟา<br>เล่าบุ้นกี่ อึ๋งง่วนไต๋ คุณสมบูรณ์ อัศเวศน์ |
| ศุกร์ที่ ๙ มี.ค. ๒๕๒๒ | ภรรยา น้อง ลูก หลาน (ทำบุญ ๑๐๐ วัน)<br>ศูนย์วิจัยและพัฒนาการทหาร |





ภรรยา และบุตร ธิดา



ภรรยา น้อง บุตร ธิดา (รวมเขย—สะใภ้) หลาน



ครอบครัวและญาติ



บริจาคเงินแก่สาธารณกุศล เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้คุณประธาน เสนาดิสัย เนื่องในการบำเพ็ญกุศลครบ ๗ วัน



สมาคมชาวจีนทำพิธีเคารพศพ

# ระลึกถึง

## คุณประธาน เสนาดิสัย ผู้จากไป

การจากไปของคุณประธาน เสนาดิสัย ไวยาวัจกร วัดอุทัยโพธารามในครั้งนี้ ถึงแม้ว่าจะเป็นธรรมดาของชีวิต ที่ทุกคนผู้เกิดมาแล้วจะต้องประสบเข้าวันหนึ่ง อย่างที่พูดกันว่า

**"ไปไม่กลับ หลับไม่ตื่น ฟื้นไม่มี หนีไม่พ้น"**

ในทางพระพุทธศาสนา ท่านสอนให้พิจารณาไว้เนือง ๆ ว่า "มรณธมฺโมมฺหิ มรณํ อนตีโต เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้" และได้พิจารณาตามที่ท่านสอนไว้แล้วก็ตาม แต่เมื่อคนดีอย่างคุณประธาน ต้องจากไปในเวลาที่ยังไม่น่าจะจากไป ทั้งยังอยู่ในเวลาที่อาจทำประโยชน์ แก่ตน ครอบครัว ศาสนา สังคม ประเทศชาติได้อีกมากเช่นนี้จึงอดรู้สึกเสียดาย และเสียใจไม่ได้ เพราะความรู้สึกบอกว่า ถึงแม้ว่าคนเราเกิดมาแล้วต้องตายทุกคน แต่คุณประธานก็ยังไม่น่าจะตายก่อน ด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้ว

แม้ว่าจะรู้จักคุ้นเคย และได้ร่วมงานกับคุณประธาน เสนาดิสัย ด้วยระยะเวลาที่ไม่อาจเรียกว่านานก็ตาม แต่มีความรู้สึกและรู้จักคุณประธาน เช่นเดียวกับท่านผู้เป็นญาติมิตร ผู้สนิทคุ้นเคยกันมานานรู้จักคุณประธาน เสนาดิสัย ในลักษณะที่เห็นร่วมกันในด้านต่าง ๆ ที่ควรกล่าวถึง ในฐานะที่คุณประธาน เสนาดิสัย ได้เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และจากไป อย่างที่เรียกได้ว่า

เป็นตัวอย่างแห่งชีวิตของบุคคล ผู้ได้อุบัติมาในโลกคนหนึ่ง ที่อาจถือเอาเป็นครู และเป็นแนวในการดำเนินชีวิต ของบุคคลที่อยู่ในภายหลังได้เป็นอย่างดี เช่น

ในฐานะเป็นบุตรของตระกูล คุณประธานเป็นบุตรประเภทที่เรียกว่า อภิชาติบุตรคือบุตรที่เชิดชูวงศ์ตระกูลให้สูงเด่นขึ้น บุตรประเภทนี้เป็นที่ต้องการของมารดาบิดาทุกคน ดังคำกล่าวที่ว่า

"บัณฑิต จัดประเภทบุตรไว้เป็น ๓ คือ อวชาตบุตร บุตรเกิดมาผลาญตระกูล ๑ อนุชาตบุตร บุตรเกิดมารักษาตระกูลไว้ได้ ๑ อภิชาตบุตร บุตรที่เกิดมาเชิดชูวงศ์ตระกูล ๑ บัณฑิตย่อมปรารถนาแต่อนุชาตบุตร และ อภิชาตบุตร หาปรารถนาอวชาตบุตร ผู้ล้างผลาญตระกูลไม่"

การเกิดของคุณประธาน จึงจัดว่าเป็นการเกิดดี เพราะเกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนาและเป็นอภิชาตบุตรของตระกูล ทั้งสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสาระแก่นสาร ด้วยการใช้ชีวิตเหมาะสมแก่วัยอันมาถึงเข้า และได้ใช้ช่วงชีวิตที่ผ่านมานั้น ให้เป็นสุชีวิต คือ ชีวิตที่ดี

ปฐมวัยควรแก่การศึกษาเล่าเรียน ก็ได้ศึกษาเล่าเรียนตามสมควรแก่ฐานะ และความพอใจความเพียรพยายามแห่งตน

วัยที่ควรประกอบกิจการงาน สร้างฐานะ ยกฐานะในด้านต่าง ๆ ของตนให้สูงขึ้น จนกลายเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต ที่ควรแก่การยินดี และยึดถือเป็นตัวอย่างได้คนหนึ่งคือ สร้างฐานะตนเองจนเป็นผู้ที่เรียกว่ามีฐานะดีคนหนึ่ง

อันที่จริง คนฐานะดีนั้นมีอยู่เป็นอันมาก แต่คุณประธานนั้นเป็นผู้มีกรณีพิเศษออกไป คือ เป็นผู้มีฐานะที่ดีที่มีเกียรติยศเป็นที่ยอมรับ

นับถือ ยกย่องของคนทั้งหลายเพราะเมื่อสร้างฐานะตนเองได้ดีแล้ว ยังมีความเมตตากรุณา ช่วยเหลือคนอื่น ใคร ๆ ไม่อาจปฏิเสธผลงานที่เกิดจากความเสียสละ กำลังทรัพย์กำลังความคิด และกำลังเรี่ยวแรง ที่คุณประธานได้กระทำบำเพ็ญให้เป็นประโยชน์แก่สาธารณชน ทั้งสังคมและพระศาสนา ความเป็นคนมีอัธยาศัยเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อคนที่ควรแก่การเมตตากรุณา และการงานที่เห็นว่าควรแก่การช่วยเหลือนับเป็นค่าแห่งน้ำใจ ที่ผู้ได้เคยรับและทราบเรื่องนี้ไม่อาจที่จะลืมได้

ก่อนแต่การจากไปไม่นานนัก คุณประธานได้รับหน้าที่เป็นไวยาวัจกรของวัดอุทัยโพธาราม และต้องทำด้วยความเสียสละเพื่อช่วยเหลือบำรุงวัด และพระศาสนา คุณประธานก็ยินดีรับและทำด้วยความตั้งใจดี มีความเสียสละ ทำให้งานจัดผลประโยชน์ของวัดดำเนินไปด้วยดีมากยิ่งขึ้น

ในขณะที่ทางวัดหวังว่า ด้วยการช่วยเหลือทำงานของคุณประธานนี้ จะทำให้วัดมีผลประโยชน์เพิ่มขึ้นจนทำให้งานของพระศาสนาในส่วนอื่น ๆ เพิ่มขึ้นได้อีกมาก แต่คุณประธานก็จากไปเสียก่อน ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่าในความรู้สึกของคนที่เป็นมิตร และมีจิตเป็นธรรม ย่อมจะมีความรู้สึกร่วมกันว่าเป็นการจากไปแต่กายเท่านั้น แต่ชื่อเสียง คุณธรรมความดี ผลงานที่เป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติ ศาสนาสังคม ยังคงปรากฏอยู่ และนั่นคือสัญญลักษณ์แห่งความดี ดังคำกล่าวที่ว่า

“นรชาติเมื่อวางวาย มลายสิ้นทั้งอินทรีย์
สถิตทั่วแต่ชั่วดี ประดับไว้ในโลกา”

เหตุนี้ ในแง่ของความเป็นจริง คุณประธาน เสนาดิสัย จึงได้ชื่อว่า เป็นบัณฑิตและเป็นผู้มีเกียรติยศ เพราะการได้ทำประโยชน์ตนและประโยชน์เพื่อคนอื่น จนได้ผลเต็มตามความสามารถ ชื่อว่าได้ยึดถือไว้ซึ่งประโยชน์ทั้งในโลกนี้ และในสัมปรายภพ เพราะท่านกล่าวไว้ว่า

"นักปราชญ์เรียกท่านที่บรรลุถึงประโยชน์ทั้งสองคือ ประโยชน์ทิฏฐธรรม และในสัมปรายภพว่า เป็นบัณฑิต"

ในด้านเกียรติยศ คุณประธานได้ชื่อว่า เป็นคนมีเกียรติยศ เพราะมีบริวารยศ คือมีพรรคพวกเพื่อนฝูงในระดับต่าง ๆ ทั้งที่เป็นมิตรญาติ ผู้ร่วมงาน และผู้ได้รับประโยชน์ หรือเห็นคุณงามความดีของคุณประธาน

เกียรติยศ คือชื่อเสียงเกียรติคุณ ในการสร้างสิ่งที่เป็นสาธารณะประโยชน์ แก่สังคม ศาสนา เป็นต้น จนเป็นที่ยอมรับนับถือ ของผู้ที่มองเห็นคนดีเป็นคนดีทั้งหลาย

อิสสริยยศ คือ ความเป็นใหญ่เหนือความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัวด้วยการเฉลี่ยความสุขที่ตนได้ประสบแก่คนอื่น ซึ่งเป็นการกระทำได้ยากยิ่ง เพราะต้องเอาชนะกิเลส คือความโลภ ความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว ให้ได้เสียก่อน จึงจะทำงานประโยชน์เพื่อคนอื่น และส่วนรวมได้ คุณประธานทำได้ จึงชื่อว่า เป็นผู้มีอิสสริยยศ ที่ผู้ตระหนี่เห็นแก่ตัวไม่อาจทำได้

ปัจจุบันนี้ มีคนบางพวกมีความรู้สึกอคติต่อคนรวย หาได้คิดไม่ว่า หากว่าโลก สังคมจะมีนายทุนใจดี เศรษฐีใจบุญ อย่างคุณประธาน

เสนาดิสัย ให้มากแล้ว โลกและสังคมจะน่าพิศมัยน่าอยู่ น่าอาศัยยิ่งขึ้นมิใช่หรือ

เพราะว่า หากในสังคมมี "นายทุนใจดี และ เศรษฐีใจบุญมากๆ" เมื่อนั้นคนจะอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตากรุณา ซึ่งเรื่องความกรุณานั้น ล้นเกล้าฯ รัชกาลที่ ๖ ทรงนิพนธ์ไว้ว่า

"อันความกรุณาปราณี จะมีใครบังคับก็หาไม่ หลั่งมาเองเหมือนฝนอันชื่นใจ จากฟากฟ้าสุราลัยสู่แดนดิน เป็นความดีสองชั้นพลันปลื้มใจ ทั้งผู้ให้และผู้รับสมถวิล"

อาตมาจึงขอกุศลผลบุญทั้งปวงที่ คุณประธาน เสนาดิสัย ได้ตั้งใจบำเพ็ญมาแล้วด้วยความเสียสละ ไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก และสิ้นเปลือง ทั้งที่เป็นส่วนรวมด้าน ชาติ ศาสนา และสังคม จงเป็นอุปถัมภ์ปัจจัยอำนวยอิฏฐวิบากมนุญผลอันเป็นที่เจริญใจแก่ คุณประธาน เสนาดิสัย ตามควรแก่ คติวิสัยในสัมปรายภพทุกประการ

**พระครูสิริธรรมโชติ**
เจ้าอาวาส วัดอุทัยโพธาราม

# ที่พึ่งของชีวิต

คุณโยมประธาน เสนาดิสัย ผู้ซึ่งได้สร้างฐานะที่พึ่งให้แก่ตัวเองทั้งทางโลกและทางธรรม โดยเฉพาะทางธรรมะ คุณโยมประธาน เป็นผู้ยึดมั่นอยู่ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ตามวิสัยของพุทธศาสนิกชน เริ่มต้นด้วยการเข้ามาบรรพชาเป็นสามเณร และอุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ณ วัดสนามพราหมณ์ เพชรบุรี ถึงแม้จะได้ลาสิกขาออกไปประกอบสัมมาอาชีพ ตามฆราวาสวิสัยแล้ว ก็ตั้งตนอยู่ในฐานะของอุบาสกคนหนึ่ง ยินดีในการบริจาคช่วยเหลือเกื้อกูล ทำประโยชน์ให้แก่สังคมทั่วไป ทั้งที่เป็นสาธารณประโยชน์แก่ทางบ้านเมือง และถาวรวัตถุเพื่อเป็นประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา ตลอดถึงให้การสงเคราะห์ส่งเสริมกิจการมูลนิธิต่าง ๆ คุณโยมประธาน ได้จัดทำด้วยการเสียสละทั้งกำลังกายและกำลังทุนทรัพย์ อย่างเต็มกำลังโดยเฉพาะวัดสนามพราหมณ์ คุณโยมประธาน เสนาดิสัย ได้ให้การอุปถัมภ์บำรุงอยู่เป็นนิจย์ทั้งในทางการก่อสร้างถาวรวัตถุ และบริจาคเกื้อกูลพระภิกษุสามเณรด้วยปัจจัยสี่ในฐานะกรรมการบริหารกิจการของมูลนิธิสนามพราหมณ์พิทยาคมเพชรบุรี ผู้เป็นกำลังสำคัญท่านหนึ่งของวัดสนามพราหมณ์

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ คุณโยมประธาน เริ่มอบรมตนของตนเองด้วยธรรมะขั้นสูงขึ้นโดยลำดับ ด้วยการฝึกหัดทำสมาธิ อบรมจิตใจหาความสุขในทางสงบมากขึ้น มีความเข้าใจเรื่องความจริงของสิ่งทั้งปวง คือ ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกผู้ทุกคน สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง แปรปรวนกลับกลาย เป็นทุกข์ คงตัวอยู่นานไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปรจากเดิมเรื่อยไปอย่างไม่หยุด เป็นอนัตตา จะยึดถือเอาเป็นของเราอย่างจริงจังไปไม่ได้

ทั้งร่างกายอันนี้ เพียงเพื่ออาศัยได้ใช้ทำประโยชน์ ในระยะกาลที่ยังไม่ป่วยไข้ทุรพลภาพ เมื่อถึงคราวป่วยไข้ หรือถึงระยะกาลทุรพลภาพแล้วก็ใช้ทำประโยชน์อะไรได้ยากเหลือเกิน คุณโยมประธาน ได้ศึกษาปฏิบัติอยู่ในธรรมะดังกล่าวมานี้ จึงชื่อว่าเป็นผู้ถือกำเนิดเกิดมาเพื่อสร้างคุณงามความดี ซึ่งเป็นอริยทรัพย์อย่างประเสริฐ ให้แก่ตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งอาจให้เกิดความอิ่มใจสบายใจได้ว่า บุญเราได้ทำไว้มากมายอย่างนั้นเราก็ทำแล้ว อย่างนี้เราก็ทำแล้ว สมกับคำว่า

อิธ นนฺทติ เปจฺจ นนฺทติ กตปุญฺโญ อุภตฺถ นนฺทติ
ปุญฺญํ เม กตนฺติ นนฺทติ ภิยฺโย นนฺทติ สุคตึ คโต

ผู้มีบุญอันได้สั่งสมไว้มากแล้ว ย่อมบันเทิงร่าเริงอยู่ในโลกนี้ ละโลกนี้ไปแล้วก็ยังร่าเริงยินดีจึงชื่อว่าร่าเริงยินดีในโลกทั้งสอง ในโลกนี้เขาย่อมยินดีว่าบุญเราได้ทำแล้ว ไปสู่สุคติสวรรค์แล้ว ยิ่งร่าเริงยินดีมากขึ้น ดังนี้.

**พระมหาเอื้อม ชุตินฺธโร**

# แด่ท่านผู้ที่ล่วงลับ

จาก ศุภโยค พานิชวิทย์

นายกพุทธสมาคมเพชรบุรี และ ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบุรี

อันว่าสกุลวงศ์ที่ยิ่งใหญ่ในเมืองเพชรนี้ ก็มีอยู่มากพอที่จะนับกันได้ และสกุลวงศ์ของท่านผู้ล่วงลับนี้ ก็ได้เป็นที่ยอมรับกันมานานแล้วว่าเป็นสกุลวงศ์ที่ยิ่งใหญ่ตระกูลหนึ่ง การจากไปอย่างไม่มีวันที่จะกลับมาอีกของท่านผู้นำแห่งสกุลวงศ์นี้จึงเป็นธรรมดาว่า จะยังมาซึ่งความโศกเศร้าอาดูรแก่ทุกผู้คนที่รู้จักมักคุ้นใกล้ชิดสนิทสนม โดยเฉพาะอย่างยิ่งแก่ท่านผู้เป็นภริยาคู่ทุกข์คู่ยากและบุตรธิดาทั้งหลาย แต่หาใช่มีอิทธิพลทำให้สังคมเสทือนหรือเสื่อมเสียหาย เดือดร้อน และโศกเศร้ากันเพียงเท่านั้นก็หาไม่ หากแต่ในวงราชการงานแผ่นดินก็ต้องพลอยได้รับความกระทบกระเทือนไปด้วยเป็นอย่างมากเหมือนกัน ทั้งนี้ เพราะเมื่อดูเครื่องราชอิสริยาภรณ์ที่ท่านผู้ล่วงลับได้รับแล้ว ก็ย่อมจะอนุมานได้ว่า ได้ประกอบกุศลกรรมแก่ประเทศชาติและสังคมไว้อย่างมาก ซึ่งถ้าจะให้จารนัยว่าอะไรบ้างกระดาษฟุ้สแก๊บใหญ่ ๘ หน้าก็หาพอที่จะบรรจุลงได้ครบถ้วนไม่ งานใดที่ราชการและสังคมขัดข้องในทุนทรัพย์ จะเป็นเงินหมื่นเงินแสนหรือเงินเป็นล้าน ๆ ท่านกับภริยารวมทั้งบุตรธิดาก็จะบริจาคทรัพย์สินเงินทองเข้าแก้ปัญหาข้อขัดข้องให้ ดูตึกคนไข้ในโรงพยาบาลเพชรบุรีเป็นตัวอย่าง การบริจาคเงินสมทบทุนมูลนิธิสายใจไทยหรืออื่นใดมากมายก็มิได้เคยว่างเว้น ทำแล้วทำอีกอยู่ตลอดมาจะสร้างวัดสร้างโรงเรียน และสุขศาลา หาที่ดินไม่ได้ท่านผู้ล่วงลับและครอบครัว

ก็ยกกรรมสิทธิที่ดินให้มากมายหลายแปลงทางราชการจึงขาดที่พึ่งทางทุนทรัพย์ไปอย่างใหญ่หลวง นับได้ว่าทั้งในอดีตและปัจจุบัน สกุลวงศ์ของท่านผู้ล่วงลับนั้นเป็นสกุลวงศ์ที่ใหญ่ยิ่งของเมืองเพชรนี้แน่แท้ และกุศลผลบุญต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมจะเป็นเครื่องน้อมนำวิญญาณของท่านผู้ล่วงลับให้ไปสู่สุคติในสัมปรายิกภพอย่างแน่นอนและมั่นคง และยังจะเป็นอภินิหารบันดาลให้ท่านผู้เป็นภริยา บุตร และธิดา ได้จำเริญชีวิตกันต่อไปได้ด้วยดีตลอด

ที่กล่าวมาข้างต้นนี้เป็น อดีตและปัจจุบันของความยิ่งใหญ่แห่งวงศ์สกุลของท่านผู้ล่วงลับที่ทุกคนย่อมจะให้ความยอมรับนับถือโดยทั่วกัน คงเหลืออนาคตเท่านั้นว่า ความยิ่งใหญ่ยังจะธำรงและรุ่งโรจน์ต่อไปได้อีกเพียงใด ทั้งนี้ย่อมขึ้นกับกฎแห่งกรรม เหมือนอย่างในอดีตและปัจจุบันทุกประการเมื่อทำดี ผลก็ย่อมได้รับดี (มีหลายคนบ่นว่าฉันทำดีตลอดชีวิตแต่ไฉนจึงมิได้รับผลดีเหมือนอย่างผู้อื่นเขาบ้าง ความข้อนี้เมื่อเก็บเอากุศลกรรมที่ทำ ๆ กันมาวิเคราะห์ให้ดีแล้ว จะเห็นได้ว่า ในการประกอบกุศลกรรมที่ไม่ได้รับผลดีนั้น ๆ ขาดปัจจัยสำคัญไป ๒ ประการ ผลจึงบันดาลไม่ให้ได้ดีเหมือนผู้อื่น กล่าวคือขาดความจริงใจที่บริสุทธิใจ ทำ ๆ ไปโดยหวังผลตอบแทนแบบหากำไรประการหนึ่ง กับ**ทำไม่เป็น** เช่นว่าคนกำลังอดข้าวจะตาย กลับเอาข้าวไปขายนอกประเทศ แล้วซื้อข้าวเสื่อมคุณภาพมาแจกบริจาคดังนี้เป็นต้น หรือทำบุญเพื่อจะเอาทั้งผลบุญและทั้งจะเอาหน้า กุศลจิตที่บริสุทธิ์จึงมีมลทินมัวหมองไป ผลที่ได้รับจึงไม่ดี) ความยิ่งใหญ่อันเพรียบพร้อมด้วยคำยกย่องสรรเสริญ จะรุ่งโรจน์ขึ้นอีกต่อไปเพียงไรที่กล่าวมาแล้วนั้น จึงขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยเหล่านี้ คือ ท่านผู้เป็น

ทายาท**ได้ทำดี** ด้วยความบริสุทธิ์ใจต่อไปมากน้อยเพียงใด ดีที่ว่านี้ต้องตัวเองดีและคนรอบ ๆ ตัวเราดีด้วย แบบเสือใบเที่ยวปล้นใคร ๆ เอามาแจกคนยากจน ก็มิใช่เป็นแบบอย่างที่ดี อันจะนำความรุ่งโรจน์มาสู่สกุลวงศ์ เพราะตัวเองทำไม่ดีดังนี้เป็นต้น จึงเป็นภาระหนักของผู้เป็นทายาททั้งหลายที่จะต้องใคร่ครวญหาวิธีการทำดีเพื่อให้เกิดผลดีกันต่อไป ความยิ่งใหญ่ของวงศ์สกุลจะได้รุ่งโรจน์ไปตลอดกาลนาน

เป็นสัจจธรรมอยู่อย่างหนึ่งว่า **การรับเอา** มิใช่เหตุปัจจัยในการประกอบกุศลกรรม **การให้** ต่างหากจึงจะเป็นกุศลกรรม นำกุศลผลบุญที่ยิ่งใหญ่มากให้แก่ผู้ให้ เท็จจริงประการใดลองพินิจพิจารณากันดูต่อไปก็แล้วกัน

ในที่สุดนี้ ขอให้ปวงเทพเจ้าและสรรพสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งปวง จงดลบันดาลประทานพรประเสริฐทั้งหลายแก่บรรดาทายาทของท่านผู้ล่วงลับ และขอให้พระรัตนไตรยานุภาพกับพระราชานุภาพ ได้ประทานอภินิหารบันดาลให้วิญญาณท่านผู้ที่ล่วงลับจงได้ไปสู่สุคติในสัมปรายิกภพเทอญ.

# อาลัยคุณพี่ประธาน เสนาดิสัย

ผมและภรรยาเพิ่งมีโอกาสได้พบและรู้จักคุณพี่ประธาน เมื่อไม่กี่ปีมานี้ ในฐานะสัมพันธ์เกี่ยวดองกัน แต่ผมและภรรยาก็ซาบซึ้งในคุณงามความดีของคุณพี่ประธานว่า เป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตใจโอบอ้อมอารี เป็นที่เคารพรักของลูกหลานและบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะครอบครัวของผมรักและนับถือคุณพี่ประธานเสมือนญาติผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง

ตามปกติ แม้คุณพี่ประธานจะมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ไม่ค่อยแข็งแรง แต่ก็ไม่ถึงกับล้มหมอนนอนเสื่อ ยังไปไหนมาไหนได้ไม่มีวี่แววของความเจ็บป่วย นายแพทย์โรงพยาบาลรามาธิบดีตรวจอาการป่วยของคุณพี่ประธานครั้งหลังสุดก็ไม่ปรากฏว่ามีโรคร้ายแรง นอกจากโรคประจำตัวตามธรรมดา ไม่มีผู้ใดคาดคิดว่าคุณพี่ประธานจะด่วนจากพวกเราไปในเวลารวดเร็วเช่นนี้ แม้จะทราบดีว่า ความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่การที่คุณพี่ประธานซึ่งเป็นที่รักของพวกเรามาจากไปอย่างกระทันหันย่อมยังความโศกเศร้าอาลัยรักอย่างสุดซึ้งแก่คุณพี่บุญรวม เสนาดิสัย ภรรยาคู่ชีวิตและบุตรธิดา ตลอดจนญาติพี่น้องมิตรสหายทุกคน โดยเฉพาะผมและภรรยารู้สึกเศร้าสลดใจในมรณะกรรมของคุณพี่ประธานเป็นอย่างยิ่ง

คุณพี่ประธาน เป็นผู้ที่เกิดมาดี เมื่อมีชีวิตอยู่ก็บำเพ็ญแต่คุณงามความดี มีความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ไม่เคยก่อความเดือดร้อน

ให้แก่ผู้ใด เมื่อถึงคราวล่วงลับก็จากไปโดยอาการสงบ นับได้ว่าเป็นผู้ที่มาดีและไปดี ฉะนั้นด้วยกุศลบุญราศีและคุณงามความดีที่คุณพี่ประธานได้สร้างสมไว้ ประกอบกับกุศลผลบุญที่ภรรยา บุตร ธิดา และญาติพี่น้องได้บำเพ็ญอุทิศให้แก่คุณพี่ประธาน จงเป็นปัจจัยบันดาลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณพี่ประธาน เสนาดิสัย ไปสู่สุคติภพ ประสบสุขตามคติวิสัยชั่วนิรันดร.

**รัตน์—บุณฑริกา ศรีไกรวิน**

# คำไว้อาลัย
# แด่
# คุณประธาน เสนาดิสัย

ข้าพเจ้าได้มีโอกาสรู้จักกับคุณประธาน เสนาดิสัย ก็เนื่องจากคุณป้าบุญเลี่ยม เพชรเกษตร ซึ่งเป็นมารดาของ คุณนายบุญรวม เสนาดิสัย โดยที่คุณป้าบุญเลี่ยม เป็นผู้มีพระคุณต่อโรงพยาบาลเพชรบุรีเป็นอย่างสูง ท่านเป็นบุคคลแรกที่เป็นผู้ริเริ่มสร้างตึกคนไข้พิเศษขึ้น โดยท่านได้ชักชวน บุตร ธิดา และชาวจังหวัดเพชรบุรี รวมกันสร้างตึกคนไข้พิเศษ ให้แก่โรงพยาบาลเพชรบุรี เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๙ นับเป็นตึกพิเศษหลังแรกของโรงพยาบาล มีชื่อว่า "ตึกบุญเลี่ยม สามัคคีพยาบาร"

ปี พ.ศ. ๒๕๐๕ สมัยท่านผู้ว่าจาด อุรัสสยนันทน์ เป็นผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบุรี ได้ทำการก่อสร้างตึกคนไข้เด็กคือ "ตึกวัฒนธรรมประชานิรมิตร" ขึ้น โดยสมาคมส่งเสริมวัฒนธรรมหญิง จังหวัดเพชรบุรีเป็นผู้หาเงินและรวบรวมจากชาวจังหวัดเพชรบุรี คุณประธานและคุณนายบุญรวมก็มีส่วน ในการบริจาคเงินร่วมกับสมาคมส่งเสริมวัฒนธรรมหญิงนี้ จนการก่อสร้างตึกได้สำเร็จลงเมื่อปี ๒๕๐๘ และสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ได้เสด็จพระราชดำเนินมาทรงทำพิธีเปิดตึกหลังนี้

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๒ คุณประธานและคุณนายบุญรวม เสนาดิสัย ได้บริจาคเงินอีก ๕ แสนบาท เพื่อทำการก่อสร้างตึกอายุรกรรม ชาย – หญิง ให้แก่โรงพยาบาลในสมัยท่านผู้ว่าราชการเอนก

พยัคฆนันตร เป็นผู้ว่าราชการจังหวัด ตึกนี้เป็นตึก ๒ ชั้น นับเป็นตึกที่ใหญ่และทันสมัยที่สุดในสมัยนั้น การก่อสร้างได้แล้วเสร็จใน พ.ศ. ๒๕๑๕ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดตึกหลังนี้ คือ "ตึกประธาน - บุญรวม เสนาดิสัย" พร้อมกับตึกอุบัติเหตุและตึกคนไข้นอก

ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ทางโรงพยาบาลได้ทำการก่อสร้างตึก ๔ ชั้นอีกหลังหนึ่งโดยมีวัตถุประสงค์ ที่จะให้บริการแก่ประชาชนให้ทั่วถึงมากยิ่งขึ้น ในโอกาสนี้คุณประธานและคุณนายบุญรวม ก็ได้บริจาคเงินสมทบให้อีกเป็นจำนวนเงินถึง ๑ ล้านบาท

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา นับตั้งแต่สร้างโรงพยาบาลเพชรบุรี ในปี พ.ศ. ๒๔๙๘ คุณประธานเป็นผู้หนึ่งซึ่งช่วยให้โรงพยาบาลได้พัฒนาและเจริญยิ่งขึ้น โดยได้บริจาคเงินจำนวนมากให้แก่โรงพยาบาล ทั้งนี้เพราะคุณประธานได้ตั้งความหวังไว้ว่า ความเจริญของโรงพยาบาลจะเป็นผลสะท้อนไปสู่ประชาชนที่ยากจน นอกจากคุณประธานจะบริจาคเงินเพื่อสร้างอาคารต่าง ๆ ให้แก่โรงพยาบาลแล้วยังได้บริจาคซื้อเครื่องมือแพทย์ที่จำเป็นให้แก่โรงพยาบาลอีกด้วย อาทิเช่น เครื่องตรวจหัวใจ โดยที่หวังว่าเมื่อโรงพยาบาลมีเครื่องมือเครื่องใช้ทางการแพทย์ครบถ้วน คนไข้ก็จะได้รับการวินิจฉัยโรคที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

คุณประธาน เริ่มมีสุขภาพไม่ค่อยดี ในระยะปี ๒ ปีมานี้ ข้าพเจ้าได้ไปเยี่ยมที่บ้านเป็นครั้งคราว ระยะหลังนี้ต้องให้อาหารทางเส้นเลือดและให้น้ำเกลือบ่อย ๆ เนื่องจากรับประทานอาหารไม่ค่อยได้ และมีไข้

บ่อย ๆ อาการก็เป็น ๆ หาย ๆ และได้เดินทางไปรักษาที่กรุงเทพฯ หลายครั้ง ก่อนถึงแก่กรรมข้าพเจ้าได้ทราบว่า เริ่มรับประทานอาหารได้บ้างแล้ว มีอาการสดชื่นแจ่มใสขึ้น วันที่จะถึงแก่กรรม ตอนเช้าก็ยังได้ไปหาทันตแพทย์เพื่อทำฟัน ตอนกลางคืน คืนนั้น มีอาการสะอึก สำลักและได้หมดสติ ถึงแก่กรรมโดยสงบ

ข้าพเจ้าได้ทราบข่าวมรณกรรมของคุณประธาน เสนาดิสัย ด้วยความเศร้าใจอย่างสุดซึ้ง ขออานุภาพคุณพระศรีรัตนตรัย และอานิสงส์แห่งคุณงามความดี และบุญกุศลทั้งหลายที่คุณประธานได้บำเพ็ญไว้ จงเป็นพลังปัจจัยให้ดวงวิญญาณของ คุณประธาน เสนาดิสัย ได้ประสพอิฏฐวิบูลมนูญผล และความสงบสุขในสัมปรายภพตลอดไปเทอญ.

(นายแพทย์มนู สาริกะภูติ M.D. F.I.C.S.)

## แด่ คุณประธาน เสนาดิสัย

ในขณะ บ้านเมือง ใกล้เคืองเข็ญ
ความร่มเย็น ใกล้จุด จะหลุดหาย
ลางพินาศ วาดมา อย่างท้าทาย
ภยันตราย แฝงมั่ว ทั่วแผ่นดิน

สยามนี้ ไม่มีอื่น จะยืนหยัด
จะป้องปัด ศัตรู ผู้ไร้ศีล
เห็นมีเพียง ธารน้ำใจ ที่ไหลริน
จะยืนสู้ กู้แผ่นดิน ให้ปลอดภัย

ธารน้ำใจ ใช่ว่า หาได้ทั่ว
มักซ่อนตัว หลบเร้น เห็นที่ไหน
ต้องเพียรไขว่ เพียรคว้า ควานหาไป
แม้นหาได้ เป็นบุญ คุณอนันต์

โรงพยาบาล เพชรบุรี มีบุญนัก
เหมือนพบรัก พบน้ำใจ จากในผื่น
**คุณประธาน คุณบุญรวม** ร่วมใจกัน
ตึกสี่ชั้น พลันผงาด ด้วยศรัทธา

อันน้ำใจ ทางกุศล ท่านล้นเหลือ
ท่านจุนเจือ มวลมนุษย์ สุดจะหา
โรงพยาบาล เพชรบุรี ดีทันตา
พ้นสภาพ เก่าล้า น่าชื่นชม

ขอกุศล ผลบุญ หนุนนำท่าน
ให้ไพศาล เลื่องชื่อ ลือขรม
เกียรติระบือ ลือสนั่น ถึงชั้นพรหม
แม้พระยม โปรดรับทราบ "กราบขอบคุณ"

**รพ. ประจำจังหวัดเพชรบุรี**

**๓๖๓ สุขุมวิท ๕๕**

๒๔ มกราคม ๒๕๒๒

น้าชายที่รัก

ขอกราบขอบพระคุณต่อความรักและความห่วงใยที่ได้ให้แก่หลานและครอบครัวเสมอมา จนกระทั่งวันสุดท้ายของน้า คุณงามความดีของน้าจะจารึกอยู่ในดวงใจของลูกหลานทุกคนตลอดไป

ด้วยความรักและเคารพอย่างสูง

**จำนงค์ ไรวา**

# รำลึกถึงคุณประธาน

คุณประธาน เสนาดิสัย กับผมรักใคร่และผมนั้นเคารพและนับถือมาช้านานเป็นเวลานับได้หลายสิบปีมาแล้ว คุณประธานใช้สรรพนามตัวเองว่า "พี่" และเรียกผมว่า "น้อง" เพราะแก่กว่าผม ๑ ปี ผมรู้และซาบซึ้งว่า พี่รักผมด้วยใจจริง ผมนั้นทั้งเคารพนับถือและจงรักภักดีมิได้อยู่ในลักษณะว่า "เห็นเขามีทองก็นับว่าเป็นพี่" พี่ประธานรู้ดี พี่เป็นคนช่างสังเกตและเคารพเหตุผลของตนเอง พี่ไม่เคยเอาความเป็นเศรษฐีมีทรัพย์มาข่มขู่ เราจึงทั้งรักใคร่และนับถือซึ่งกันและกันโดยตลอดมา พี่เป็นคนมีสุขภาพทางร่างกายอ่อนแอกว่าผม แต่ทางด้านน้ำจิตน้ำใจนั้นเข้มแข็งและเด็ดขาด ผมเสนอว่า การเล่นกีฬาออกกำลังกายนั้นพี่ควรหาเวลาบ้าง พี่ก็เห็นด้วย เราทั้งสองจึงไปเล่นเทนนิสกัน แต่แล้วก็ต้องชงักลงกลางคัน วันหนึ่งพี่เรียกผมไปสอบถามว่า "การเล่นเทนนิสตามความเห็นของน้องว่า พี่เล่นเป็นอย่างไร" ผมตอบว่า "พี่ยังเล่นใช้ไม่ได้ นอกจากการจับไม้แร็คเก็ตที่ถูกวิธี, ต้องฝึกการเล่นที่ถูกต้องด้วย ต้องพยายามอย่างทรหดอดทน เพราะการเล่นเทนนิสชั่วโมงบินเป็นของสำคัญจึงจะเล่นได้ดีและสนุก "พี่ตอบว่า" นั่นน่ะซีพี่ก็ว่าอย่างนั้น และที่คนเขาเชียร์ว่าพี่เล่นดีอย่างนั้นอย่างนี้ ตีไปทีก็ตบมือว่าเก่งแล้ว ดีแล้ว พี่กระดากเพราะไม่ถูกต้องกับความเป็นจริง "ผมว่า" เขาให้กำลังใจพี่จะได้พยายามเล่นต่อไป พี่จะสนุกและเพลิดเพลิน อย่าเอาเป็นอารมณ์เลย" พี่ชายสั่นหน้าและว่า "อย่างนี้พี่ไม่สนุกด้วยเลย ยกย่องในสิ่งที่ไม่เป็นความจริง" ต่อจากนั้นแล้ว พี่ไม่ยอมมาสนุกด้วยอีกเลย

การออกกำลังกายมีตั้งหลายอย่างหลายวิธี เดินเช้า ๆ ก็เป็นการบริหารร่างกายให้แข็งแรงได้ แต่ผมก็ไม่กล้าเสนอความคิดในข้อนี้ เพราะดีไม่ดีพี่เป็นคนมีทรัพย์ ถูกจับตัวไปเรียกค่าไถ่ก็จะเดือดร้อนไปตามกัน

การพักผ่อนหลังการงาน พี่พักผ่อนตากอากาศเป็นครั้งคราวไม่มากนัก

งานด้านศาสนา เป็นผู้สนใจใคร่ธรรมและปฏิบัติธรรมเสมอต้นเสมอปลาย ทุกวันพระจะมีเว้นก็เป็นบางครั้งบางคราวที่ติดกิจการธุระและเจ็บป่วยผมเป็นผู้ได้รับเกียรติอย่างมาก เพราะพี่เป็นผู้ที่ขับรถยนต์ด้วยตนเองมารับผมที่บ้านเพื่อไปฟังธรรมที่วัดสนามพราหมณ์ พระคุณเจ้าองค์แสดงธรรมคือ ท่านพระครูสุนทรธรรมวงศ์ เจ้าอาวาสวัดสนามพราหมณ์

ก่อนจะเข้าทำวัตรสวดมนต์ เราก็จะนั่งสนทนาทั้งเรื่องธรรมะและส่วนตัวคอยเวลาอยู่ที่หน้าโบสถ์เป็นประจำ วันหนึ่งพี่กล่าวถึงตนเองว่า "พี่มีฐานะเป็นอยู่เท่านี้พอใจแล้ว พี่ปล่อยวางผ่อนคลายลงมากแล้วไม่ทะเยอทะยานหรือไฝ่หาอันจะเป็นทุกข์ทางใจสะสมไว้อีก"

พี่เล่าให้ฟังว่า "คุณอุ่น วิริยะวงษ์ มาชักชวนว่า พ่อค้าใหญ่มีชื่อเสียงของเมืองเพชรท่านหนึ่งถึงแก่กรรมแล้ว ควรจะเสนอตัวเข้าใกล้ชิดกับทางราชการ เพื่อชื่อเสียงตนเองและวงศ์ตระกูลบ้าง พี่ไม่เห็นด้วยอ้างเรื่องเทนนิสเป็นตัวอย่าง หากเวลาเผลอตัวแทนที่จะดีจะกลายเป็นเสีย พี่ว่าการครองตัวโดยสุจริตธรรมเป็นของดีอย่างยิ่ง ครอบคลุมจักรวาลแห่งความดีอยู่แล้ว และวงศ์ตระกูลก็ดีด้วย ใครจะมาชี้หน้าว่าไม่ดีก็ไม่ได้เท่านี้ก็พอแล้ว การรู้จักประมาณตนก็เท่ากับรู้จักหน้าค่าตาของตัว

โลภะจะได้ไม่ประมาทและหลงตัวเอง ความสุขทางด้านจิตใจก็จะเกิดเป็นประโยชน์แก่ตนอย่างมหาศาล แม้สุขภาพเสื่อมโทรม แต่กำลังใจที่บริสุทธิ์ผุดผ่องก็เท่ากับเป็นยาชูกำลัง เป็นดุลย์ถ่วงส่งเสริมทัดทานกันอยู่อย่างที่พระท่านว่า

**"มโนปุพฺพงฺ คมา ธมฺมา**
**มโนเสฏฺฐา มโนมยา."**

*"ใจมีสภาพถึงก่อน ใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วด้วยใจ"*

แม้แต่แพทย์สมัยใหม่ก็ยืนยันรับรองว่า ใจสำคัญกว่ากาย พี่จึงมีอายุยืนนานถึงเท่าบัดนี้

ในด้านการกุศล พี่จะทำบุญแต่ละครั้งก็มีเหตุมีผล พี่บอกว่าแม่บุญรวมเขาสร้างตึกพยาบาลให้เป็นของขวัญแก่พี่เมื่ออายุพี่ครบ ๖๐ ปีบริบูรณ์ แต่นี่อีกไม่กี่ปีแม่บุญรวมเขาก็จะอายุครบ ๖๐ ปีบ้าง พี่ก็จะสร้างตึกพยาบาลให้เป็นที่ระลึกแก่เขาบ้าง แต่ตึกนี้จะสร้างให้แก่คนไข้อนาถา เหตุผลของพี่วิญญูชนย่อมทราบเจตนาว่าพี่ เป็นคนเช่นไร

นอกจากนี้ยังมีอีกหลายอย่างหลายประการ หากจะนำมาชี้แจงคุณงามความดีก็จะกลายเป็นหนังสือเล่มใหญ่ไป แต่ก็จะนำมากล่าวอ้างแต่เพียงเล็กน้อย

พี่เป็นคนชอบช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อพี่พิจารณาเห็นแล้วว่า เป็นคนดีเป็นคนมีมานะอุตสาหะ ซื่อสัตย์สุจริต ไม่คดโกง แม้แต่ฐานะยากจนพี่จะยื่นมือเข้าช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ เงินทองจะหยิบยืมใช้สอยเท่าใดไม่มีอั้น คนผู้นั้นตั้งตัวได้เป็นปึกแผ่นยังกราบไหว้ผู้มีพระคุณอยู่จนบัดนี้ อีกรายหนึ่งเมื่อพี่เสียชีวิตลงที่กรุงเทพ ฯ เจ้าภาพนำศพมาไว้ ณ วัดอุทัย

โพธาราม เขาเศร้าโศกเสียใจอย่างมากมาย เพราะไม่ทราบวันเวลากำหนดเคารพศพและรดน้ำ เขาจึงไม่ได้มาแสดงความกตัญญูกตเวทิตา

ครั้งหนึ่งเขานำโฉนดที่ดินพร้อมด้วยสิ่งปลูกสร้างมาจำนองขายฝาก แต่เขาหมุนเงินมาชำระหนี้ไม่ทันจึงขาดอายุการขายฝาก เขาเงยหน้าอ้าปากได้แล้ว เขามาขอไถ่ถอนกรรมสิทธิ เขาบอกว่า คุณประธาน และคุณนายบุญรวมช่วยดีจริง ๆ ไม่ได้โอ้เอ้หรือโลเลอย่างไร เต็มใจยอมตามความประสงค์ทุกประการ คิดแล้วเป็นมูลค่าที่เขาได้รับคืนเป็นตัวเงินมากมายหลายหมื่นบาท คนผู้นี้ถ้าไม่ออกนามก็จะหาว่าผมยกเมฆลอย ๆ ขึ้นมาเชียร์ผู้เป็นพี่ ผมจึงไปถามเขาว่า ขอเปิดนามหน่อยได้ไหม ? เขาตอบว่า "เอาเลย เพื่อบูชาความดีของผู้ล่วงลับ" เขาผู้นี้คือ "คุณสมาน ทวีศรี" ซึ่งเป็นเพื่อนรักกันอย่างยิ่งกับผมนั่นเอง

อนึ่งการสนทนาเรื่องส่วนตัวและธรรมะเพื่อรอกาลเวลาฟังธรรม พี่มักจะนำข้อธรรมมาสาธยายซ้ำเป็นการทบทวนจากที่ได้รับฟังในวันพระก่อน ๆ ให้แน่นแฟ้นฝังจิตใจ พี่ว่า "คนเราเมื่อจะตาย ถ้าจิตใจสดใสไร้กังวลและประกอบแต่คุณความดี ไม่เบียดเบียฬ ความตายก็จะส่งผลให้ผู้นั้นไปสู่ที่ชอบที่ดีอย่างไม่ต้องสงสัย อย่างที่พระท่านว่า

*"จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ ปาฏิกงฺขา"*

*"ครั้นเมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว ย่อมไปสู่สุคติ"*

ก็เมื่อเป็นดังนี้ พี่เป็นผู้รู้ธรรมใคร่ธรรมและปฏิบัติธรรม ก็ไม่ต้องสงสัยเลยว่า ที่ไปในสัมปรายภพของพี่จะไม่ดีนั้นเป็นไปไม่ได้.

**ชาย จุติเวช**

ถนนสุรพันธ์ เพชรบุรี

# อาลัยนายห้าง

แสนเสียดายนายห้างเมื่อยังอยู่ ท่านเป็นผู้ประกอบกิจดวงจิตสูง
สร้างกุศลผลประจักษ์ช่วยชักจูง เพื่อหมายมุ่งความสุขทุกสังคม
ท่านจัดทำสัมมาอาชีพชอบ เพื่อประกอบฐานะมาผสม
ให้ลูกหลานทั่วไปได้เชยชม หมดระทมเพราะบุญคุณประธาน
ในชีวิตคิดสร้างแต่ความดี ทุกถิ่นที่ก่อกุศลผลประสาน
ทุกสังคมชมชอบประกอบการ พระคุณท่านมากล้นคณนา
จัดสร้างมูลนิธิดำริผล เพื่อช่วยคนให้ชาญการศึกษา
เด็กคนใดไร้ที่จะพึ่งพา ท่านอุตส่าห์เลี้ยงดูอยู่หลายคน
สร้างตึกพยาบาลประธาน-บุญรวม ด้วยจิตร่วมประสานการกุศล
ทั้งช่วยเหลือบริจาคคนยากจน ให้ผ่านพ้นทุกข์ภัยทั้งหลายมี
บำเพ็ญบุญสร้างศาลาพระวิหาร คุณประธานจิตเลิศประเสริฐศรี
บุญกุศลผลเพิ่มเติมทวี ทั้งชาตินี้ชาติหน้าสุขารมย์
สร้างธรรมมาสแท้งค์น้ำทำศาลา ทุนศึกษาเพิ่มเฉพาะความเหมาะสม
สร้างพระประธานองค์ใหญ่ไว้ให้ชม เพื่อกราบก้มเคารพนบบูชา
อีกหลายอย่างที่ท่านสร้างเหลือจะนับ มีพร้อมสรรพสิ่งเสริมศาสนา
ท่านอุทิศจิตใจและกายา เพื่อความผาสุขสมสังคมไทย

ท่านถือศีลภาวนาเวลาค่ำ ประพฤติธรรมนิมิตจิตผ่องใส
เพราะรู้ตัวว่าจะพรากจากญาติไกล จึงอาลัยอำลาพาระทม
ทั้งลูกรักภรรยารักษาท่าน จิตสะท้านวุ่นวายใจขื่นขม
ด้วยต้องการท่านไว้ได้เชยชม แต่ต้องตรมเพราะชตาท่านลาจร
เนื่องด้วยเทวาสุราฤทธิ์ ที่สถิตในฐานินทร์และสิงขร
ต่างพิราบกราบก้มประนมกร ให้ท่านจรจากปฐพีสู่วิมาน
ขอกุศลผลบุญที่ทำไว้ บันดาลให้พ้นทุกข์เป็นสุขสานต์
กอร์ปด้วยเนื้อนาบุญคุณประธาน สู่วิมานชั้นดุสิต–สมจิตเอย.

**เผือก–อาบจิต แก้วจรัส**

เทศบาลเมืองนคร—ร.ร. เบญจมราชูทิศ นครศรีธรรมราช

# อาลัยคุณพี่

คุณพี่ป่วยคราวนี้ ดิฉันก็ได้ไปช่วยพยาบาลอยู่ที่โรงพยาบาลรามาเป็นเวลาแรมเดือนก็ยังไม่หายป่วย คุณพี่ก็ไม่อยากอยู่โรงพยาบาลจึงย้ายออกจากโรงพยาบาลรามาไปอยู่ที่บ้านคุณหมอสหัสบุตรเขยดูอาการก็ค่อยทุเลาขึ้นบ้าง คุณพี่ก็อยากจะกลับบ้านเพชรบุรี และได้มาพักอยู่ที่บ้านประมาณเดือนเศษอาการก็ไม่ดีขึ้นจึงต้องกลับไปรักษาตัวอีกเป็นวาระสุดท้าย คุณพี่ก็ได้มาจากพวกเราไปด้วยอาการสงบ บุญกุศลและด้วยความดีที่คุณพี่ได้สร้างสมไว้น้องขอให้ติดตามไปทุกชาติ

ดิฉันมีพี่น้องที่ยังมีชีวิตอยู่สองคนกับคุณพี่ประธาน เมื่อคุณพี่มาจากน้องไป เหลือแต่ความว้าเหว่ดิฉันคนเดียวเพราะคุณพี่เป็นที่พึ่งของน้อง เวลาดิฉันป่วยก็ได้พึ่งบุญบารมีของคุณพี่ เวลาคุณพี่สบายดีก็ชอบคุยชอบเล่าเรื่องอะไร ๆ ให้น้องฟังเสมอ คุณพี่เป็นคนดีละเอียดเรียบร้อยทำอะไรชอบมีเหตุผลต้องคิดไว้ก่อนเสมอ ดิฉันและคุณพี่เป็นคนเกิดที่บ้านดอนคลังอำเภอดำเนินสดวก จังหวัดราชบุรี เมื่อเด็ก ๆ ก็ได้ไปเรียนหนังสือด้วยกันที่ดำเนินสดวก เพราะบ้านดอนคลังสมัยที่เราเป็นเด็ก ๆ ไม่เจริญ และต่อมาก็ได้ไปอยู่ราชบุรี โดยคุณเตี่ยได้ไปซื้อตึกแถว ๑ ห้องที่ราชบุรีและให้อยู่ในความดูแลของพี่ชายคนโต ได้เรียนหนังสือที่โรงเรียนเบ็ญจมราชบุรีกับคุณพี่ด้วยกัน ต่อมาพี่ชายคนโตก็ได้มาสิ้นบุญเป็นโรคอหิวาต์ จึงต้องกลับบ้านไปอยู่ดอนคลังอีก และต่อจากนั้นคุณพี่ประธานก็ได้มาบวชอยู่ที่วัดสนามพราหมณ์ประมาณ ๓–๔ ปี ดิฉัน

ก็ไปมาอยู่เสมอ เพราะคุณเตี่ยได้มาปลูกกุฏิ ๑ หลังอยู่ที่สนามชี โดยน้องสาวได้มาบวชชีอยู่ด้วยขณะนั้น ต่อมาคุณพี่ก็ได้ลาสิกขาและมาแต่งงานกับนางสาวบุญรวมที่เพชรบุรี ประกอบอาชีพค้าขายเป็นหลักฐานมั่นคง ยังได้ทำบุญกุศลเรื่อยมาและได้สร้างโรงพยาบาลตึกสามัญไว้ ๑ หลัง ชื่อตึกประธาน–บุญรวม ดิฉันยังได้เคยไปเยี่ยมคนไข้รู้สึกปลื้มใจเห็นคนไข้นอนกันเป็นแถว ขออำนาจบุญกุศลที่คุณพี่ได้สร้างกุศลความดีจงดลบันดาลให้วิญญาณของคุณพี่สู่สุขคติภพนั้น ๆ ตลอดถึงพระนิพพาน

**น้องประยูรศรี เสนาดิสัย**

**๖ ธันวาคม ๒๕๒๑** เป็นวัน ที่เศร้า สลด ของผม จากการที่ได้สูญเสียคุณน้าชายไปอย่างกระทันหัน เมื่อผมได้ทราบว่าคุณน้าชายป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับปอดและมารับการรักษาตัวที่กรุงเทพ ฯ นั้น ผมคาดคิดว่าอาการของคุณน้าชายคงจะไม่มีอะไรเป็นที่น่าวิตก เพราะวิทยาการทางการแพทย์ปัจจุบันย่อมสามารถรักษาโรคปอดให้หายได้ โดยไม่ยากนัก ยิ่งเมื่อได้ทราบว่าผลของการตรวจ ไม่พบอาการของโรคมะเร็งในปอดทุกคนก็โล่งใจ และเฝ้ารอวันที่คุณน้าชายจะหายป่วย คุณน้าชายมีอาการดีขึ้นเรื่อย ๆ แต่แล้วจู่ ๆ ก็ได้รับแจ้งว่า คุณน้าชายถึงแก่กรรม เสียแล้วเมื่อกลางดึกของคืนวันพุธ ผมและเรณูได้รีบไปเคารพศพในคืนนั้น และพบว่า คุณน้าชายมีลักษณะ เหมือนคนนอนหลับ เนื้อตัวยังอุ่นอยู่ มองไปแล้วก็ใจหายและไม่อยากจะเชื่อว่าคุณน้าชาย ได้จากพวกเราไปเสียแล้ว เพราะก่อนหน้านี้สองสามวันก็ยังได้พูดคุยกัน เกือบจะไม่มีวี่แววของการเจ็บป่วยอยู่เลย

คุณน้าชายเป็นผู้หนึ่งที่ได้ให้การอบรมสั่งสอนผมมาตั้งแต่สมัยที่ผมได้ศึกษาเล่าเรียนอยู่ที่จังหวัดเพชรบุรี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อตอนที่ผมพักอาศัยอยู่ที่โรงสีไฟไพโรจน์ คุณน้าชายได้กรุณาอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงาน การปกครองคนงาน การค้าขาย การอุตสาหกรรม และอื่น ๆ สุดที่จะพรรนาได้ ซึ่งต่อมาการอบรมสั่งสอนเหล่านี้ได้กลายเป็นรากฐานสำคัญในการทำงาน และการศึกษาขั้นสูงต่อไปของผม เมื่อผมไปศึกษาต่อต่างประเทศครั้งใด คุณน้าชายก็ได้แสดงความห่วงใย และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์เสมอ เมื่อผมเดินทางกลับจากสหรัฐอเมริกา

ครั้งหลังสุด พอลงจากเครื่องบินก็ได้พบคุณน้าชาย มารอรับอยู่แล้วที่ดอนเมือง ซึ่งพระคุณเหล่านี้ผมจะลืมเสียมิได้

คุณน้าชายได้จากผมไปแล้วอย่างไม่มีวันที่จะได้พบกันอีก ทำให้ผมมีความอาลัยอยู่เสมอ แต่เมื่อคิดว่าทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ย่อมหนีความตายไปไม่พ้น ผมจึงขอตั้งจิตอธิษฐานให้อานุภาพแห่งบุญกุศล และคุณงามความดีที่คุณน้าชายได้บำเพ็ญสร้างสมมา จงเป็นปัจจัยให้ดวงวิญญาณของคุณน้าชายจงไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

**ลาวัลย์ โกยสุโข**

## แด่คุณพ่อประธาน เสนาดิสัย

ในชั่วชีวิตหนึ่งของลูก ได้เคยผ่านการช่วยชีวิตผู้ป่วยเจ็บที่ยากจนและน่าสงสารมามาก โดยมิได้คำนึงถึงผลตอบแทนใดๆทั้งสิ้น หากการกระทำโดยความเมตตาสงสารและสำนึกในคุณธรรมแห่งวิชาชีพแพทย์นี้จะมีกุศลผลบุญใดๆ เกิดขึ้นบ้างแม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม ประกอบกับคุณธรรมแห่งความดีใดๆ ที่ลูกได้ประกอบไว้ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ลูกขอมอบและน้อมอุทิศส่วนกุศลทั้งสิ้น ให้แก่ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณพ่อประธาน เสนาดิสัย ขอจงได้เสวยสุขประสบอิฏฐคุณ มนุญผล ในสุคติสัมปรายภพ โน้นเทอญ

**น.อ. (พิเศษ) ศิริ หรุ่มประดิษฐ์**

รอง ผอ. รพ. จันทรุเบกษา พอ.

พะงา – โศภิต – สุชาดา – ชื่นจิต หรุ่มประดิษฐ์

# ระลึกถึง

## คุณพ่อ ประธาน เสนาดิสัย

โดย

**นาวาอากาศเอกพิเศษ สหัส นาคะสิริ**

---

เมื่อ ๖ ธ.ค. ๒๑, ๒๓.๒๕ น. เป็นวันที่ลูกและหลานต้องสูญเสียคุณพ่อไปอย่างไม่มีวันกลับการจากไปของคุณพ่อ ยังความเศร้าโศกเสียใจให้แก่ลูกหลานเป็นอันมาก เปรียบเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทรที่เคยปกคลุมให้ความร่มเย็นมาโดยตลอดต้องโค่นล้มลง ต่อนี้ไปลูกและหลานก็จะต้องเผชิญโลกด้วยความระมัดระวังและมานะพยายามยิ่งขึ้น แม้ว่าสังขารจะเป็นของไม่เที่ยงย่อมมีเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดาก็ตาม แต่คุณงามความดีที่คุณพ่อได้กระทำไว้ตลอดจนแนวทางดำเนินชีวิตและแนวทางการต่อสู้ที่คุณพ่อได้ยึดถือปฏิบัติต่อเนื่องมาจนวาระสุดท้าย ย่อมเป็นแบบฉบับที่ดีที่ลูกหลานจะยึดถือเป็นตัวอย่างและนำไปประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการต่อสู้ชีวิตด้านการศึกษา การบริหารงาน การปกครอง ตลอดจนด้านสังคมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

ตลอดชีวิตของคุณพ่อท่านมีความมุมานะบากบั่นต่อสู้ฟาดฟันกับอุปสรรคนานาประการจนสำเร็จลุล่วงมาด้วยดี ชั้นเชิงในการต่อสู้ของท่านเป็นไปตามแผนซึ่งท่านวางไว้โดยละเอียดรอบคอบและสมเหตุผล แม้สังขารจะบอบบางแต่จิตใจของท่านเข้มแข็งแน่วแน่ งานของท่านทุกงานท่านได้ใช้เวลาพิจารณาอย่างถี่ถ้วนและเมื่อได้กำหนดเป้าหมายหรือจุด

หมายไว้แน่นอนแล้วท่านจะแน่วแน่ดำเนินการไปจนบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้วางไว้ ผู้ใกล้ชิดหรือผู้ที่เคยร่วมงานกับท่านมาย่อมยืนยันในข้อเท็จจริงที่กล่าวข้างต้นได้ดี ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกหลานในการต่อสู้ชีวิต เคล็ดลับประการหนึ่งที่ช่วยทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตก็คือท่านเป็นนักอ่านหนังสือที่ดี

ในด้านการศึกษา แม้ว่าท่านจะไม่มีโอกาสได้รับการศึกษาสูงนัก แต่ก็หาได้เป็นอุปสรรคแก่การศึกษาค้นคว้าของท่านไม่ ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านความมานะบากบั่นในการหาความรู้ใส่ตนและเห็นความสำคัญของการศึกษาต่อความเจริญก้าวหน้า ท่านเป็นนักอ่านหนังสือที่ดี ให้ความสนใจในตำรับตำราที่จะใช้เป็นพื้นฐานความรู้ในเรื่องต่าง ๆ และใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ทันสมัยและทันโลกอยู่ตลอดเวลา คุณพ่อมีความรู้ความสามารถที่จะสนทนาแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นไม่ว่าจะด้านสังคม เศรษฐกิจการเมือง จนเป็นที่ประทับใจแก่ลูก ๆ หลาน ๆ โดยทั่วไปและยอมรับในความสามารถของท่านที่สามารถวิพากษ์วิจารณ์และให้ข้อคิดเห็นได้อย่างน่าเลื่อมใส นี่เป็นเครื่องพิสูจน์คำกล่าวที่ว่าอันความรู้นั้นสามารถเรียนทันกันหมด หากว่าบุคคลนั้นมีความพยายามและตั้งใจจริงที่อยากจะรู้อยากจะเรียน ความรอบรู้ของท่านจึงทำให้ท่านมีขีดความสามารถในการบริหารหลาย ๆ ด้าน

ในด้านการบริหารงาน จากการค้นคว้าหาความรู้จากตำราและจากผู้รู้ ทำให้ท่านสามารถเข้าใจและมองปัญหาแต่ละด้านได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง จึงไม่เป็นเรื่องที่น่าแปลกใจแต่ประการใดที่ท่านเคยเป็นนายธนาคาร เป็นผู้จัดการหลายกิจการ รวมทั้งโรงสี โรงน้ำแข็ง

และสามารถบริหารกิจการหลายแห่งที่ท่านรับผิดชอบอยู่ในเวลาเดียวกันให้สำเร็จลุล่วงมาด้วยดี ตราบจนกระทั่งอายุมากเข้า ๆ ท่านก็ค่อย ๆ ปล่อยวางทีละอย่างสองอย่าง คงบริหารงานเท่าที่สังขารจะอำนวยให้ได้จนเข้าบั้นปลายของชีวิต ท่านจึงวางมือจากงานทั้งหมดคงเหลือไว้เฉพาะโรงน้ำแข็งแต่เพียงอย่างเดียว ท่านบริหารงานด้วยสายตาที่มองกาลไกลพยายามทำความเข้าใจและให้ความเป็นธรรมแก่ผู้ร่วมงานและคนงานของท่านจนเป็นที่เคารพรักของลูกน้องตลอดมา

ท่านเป็นนักปกครองที่ดี เอาใจใส่ดูแลความทุกข์สุขของลูกน้องให้ความยุติธรรมและความจริงใจต่อผู้ร่วมงานทุกคนเสมือนหนึ่งบุคคลในครอบครัวเดียวกัน ทุกสาขางานที่ท่านบริหาร ท่านจะปกครองโดยให้ความเป็นธรรมทั่วถึงกัน ผู้ร่วมงานทุกระดับให้ความเชื่อมั่นไว้วางใจและอยู่ทำงานด้วยใจรักมากกว่าเงินค่าจ้าง แม้แต่การปกครองในครอบครัวตลอดจนลูกหลาน ท่านก็ปกครองด้วยความเป็นธรรมมีเมตตาจิต วางตัวเป็นกลาง พิจารณาปัญหาทุกอย่างตามข้อเท็จจริง และแก้ไขตัดสินอย่างไม่มีการเอนเอียงไปตามอำนาจของกิเลสแต่ประการใด นับว่าท่านเป็นหลักชัยแก่ลูกหลานและผู้ร่วมงานทุกคน

ด้านการสังคม จริงอยู่แม้ท่านจะไม่ค่อยปรากฏตัวในสังคมมากนัก แต่ท่านก็ได้ประพฤติและปฏิบัติตัวเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม มีเจตนาที่ดีและให้การสนับสนุนแก่กิจกรรมของสังคมด้วยดีเสมอมา ท่านได้บริจาคเงินบำรุงบวรพุทธศาสนา สร้างตึกผู้ป่วยให้กับโรงพยาบาลเพชรบุรี สถานีอนามัยหุบกะพง และบริจาคการกุศลที่เป็นประโยชน์ต่อมวลชนโดยสม่ำเสมอ นอกจากนั้นท่านยังบำเพ็ญตนเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี

เลื่อมใสยึดมั่นและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า การบริจาคเงิน ไม่ว่าเพื่อบำรุงศาสนา การสาธารณสุข หรือกิจกรรมอื่นใดของสังคม ท่านก็ทำอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาไตร่ตรองถึงความเหมาะสมและคุ้มค่า เกิดประโยชน์ เกิดผลต่อชุมนุมชนโดยทั่วกัน นอกจากนั้นยังใช้โอกาส ในเวลาพูดคุยกับลูกหลาน อบรมให้เป็นพลเมืองที่ดีของชาติ ละเว้นใน สิ่งที่ควรละเว้น โดยเฉพาะการเบียดเบียน หรือการเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ให้บำเพ็ญตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมรู้จักให้การสนับสนุนกิจกรรมของ สังคมทั้งด้านการเงินและสติปัญญา เพื่อความอยู่ดีกินดีและโดยเฉพาะ อย่างยิ่งความอยู่รอดของสังคมไทยอันเป็นที่รักของพวกเรา

มาบัดนี้ท่านก็ได้จากพวกเราไปแล้ว คุณงามความดีที่ท่านได้ กระทำไว้เป็นตัวอย่างและเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจที่ดีแก่ลูก ๆ หลาน ๆ ทุกคน หากลูกหลานทุกคนจะได้จดจำและยึดถือปฏิบัติต่อไปความดำรงอยู่ ของวงศ์ตระกูลและความผูกพันฐานญาติมิตรต่อกันก็คงจะสถาพรต่อไป ท้ายที่สุดนี้ลูก ๆ หลาน ๆ ทุกคนขอให้คุณพ่อของลูกและคุณตาของหลาน จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ

# นับแต่นี้ไม่มีอีกแล้ว

ลูกยังจำได้ดี ๖ ธันวาคม ๒๕๒๑ เป็นวันที่คุณพ่อได้จากลูกไปอย่างไม่มีวันกลับ คืนนั้นตอนหัวค่ำลูกยังได้ไปเยี่ยมคุณพ่อ ได้พูดคุยกันโดยที่ไม่ได้คิดสักนิดว่า จะเป็นครั้งสุดท้าย ลูกสังเกตว่า คุณพ่อมีเสมหะมากกว่าทุกวัน แต่เมื่อลุกนั่งคุณพ่อก็ยังขับเสมหะออกมาได้เช่นเดียวกับวันก่อน ๆ ลูกก็ยังไม่ได้เฉลียวใจสักนิดว่า จะเป็นสาเหตุให้คุณพ่อต้องจากลูกไป ประมาณ ๒๑.๒๕ น. ลูกเห็นคุณพ่อเริ่มอยากนอนหลับ จึงได้ไปกราบลาเช่นทุกคืนและยังได้เรียนท่านว่า "พรุ่งนี้ลูกจะมาใหม่" คุณพ่อก็พยักหน้ารับ ลูกกลับถึงหอพักที่ ร.พ. นอนหลับไปประเดี๋ยวหนึ่ง เวลาประมาณเกือบเที่ยงคืน น้องจี๋และอี๊ดก็มาตามบอกว่า คุณพ่อหายใจไม่ค่อยสะดวก ทั้ง ๆ ที่ตอนนี้คุณพ่อได้จากลูกไปแล้ว ลูกก็ยังไม่ได้นึกเฉลียวใจ จนกระทั่งขึ้นรถมาเกือบถึงบ้านพีรัมภาซึ่งคุณพ่อพักรักษาตัวอยู่ที่นั้นน้องอี๊ดจึงได้บอก ลูกไม่เชื่อเลยว่า จะเป็นไปได้ จนกระทั่งได้มากราบคุณพ่อด้วยตนเองจึงได้สติว่า "นี่เป็นความจริง" คุณพ่อเหมือนคนนอนหลับ ได้ทราบว่า คุณพ่อจากไปด้วยอาการสงบ ลูกยังจำภาพคืนนั้นได้ดี

คุณพ่อเป็นพ่อที่รักและห่วงลูก ๆ ทุกคน ตั้งแต่เล็กเมื่อลูกมาเรียนหนังสือที่ ร.ร. ราชินี ตอนแรกคุณพ่อเขียน จ.ม. ถึงลูกเกือบทุกเดือนทั้ง ๆ ที่คุณพ่อไม่ค่อยมีเวลาว่างมากนัก ส่งหนังสือชัยพฤกษ์มาให้ลูกอ่านจนกระทั่งลูกต้องบอกว่า ที่ ร.ร. มีแล้วคุณพ่อจึงงดส่ง แม้แต่เมื่อ

ลูกไปเรียนต่อที่สหรัฐอเมริกาซึ่งลูกก็โตแล้ว คุณพ่อก็ยังเขียน จ.ม. สอนแนะนำและตักเตือนลูกเสมอ และถึงปัจจุบันก่อนที่คุณพ่อจะจากลูกไป คุณพ่อก็ยังเป็นห่วงลูกมาก นับแต่นี้ลูกไม่มีคุณพ่อที่จะคอยสอนแนะนำอีกแล้ว ชีวิตของลูกขาดที่พึ่ง ขาดพระไปองค์หนึ่ง ลูกรู้สึกอ้างว้างว้าเหว่เหลือเกิน การจากไปของคุณพ่อเป็นการจากไปแต่กายตามวาระ แต่ลูกยังคงรู้สึกว่า "คุณพ่อยังอยู่กับลูก ไม่ได้จากไปไหน" คุณความดีของคุณพ่อจะจารึกในดวงใจของลูก ความรักความเคารพบูชาที่ลูกมีต่อคุณพ่อจะไม่มีวันเสื่อมคลายตราบจนชั่วชีวิตของลูก........

ลูกอ๊อด

# กราบคุณพ่อ

ตลอดเวลาลูกและครอบครัว ได้รับความเมตตากรุณา ความเอ็นดู รักใคร่จากคุณพ่อเสมอมา ลูกทราบดีว่าคุณพ่อทำไปด้วยความรักและปรารถนาดีต่อลูกอย่างแท้จริง โดยมิได้คิดหรือกะเกณฑ์ที่จะให้ลูกทำอะไรเป็นการตอบแทน ถึงแม้บางโอกาสลูกตั้งใจจะทำอะไรให้คุณพ่อบ้าง แต่พอคุณพ่อทราบเข้าก็จะต้องบอกปัดอย่างนิ่มนวล มิให้ลูกต้องเสียน้ำใจ ทั้ง ๆ ที่ลูกคิดว่าคุณพ่ออาจต้องการจะทำเช่นนั้นเหมือนกัน แต่กลับปฏิเสธเพราะความที่คุณพ่อเป็นคนช่างเกรงใจคนมากนั่นเอง แม้กับพวกลูก ๆ ก็มิได้ละเว้น

ฉะนั้น การจากไปของคุณพ่อในเวลาอันรวดเร็ว และกระทันหัน โดยที่ลูกมิได้คาดคิดมาก่อนเช่นนี้ จึงทำให้ลูกเสียดายและเสียใจที่ยังไม่มีโอกาสได้ตอบแทนพระคุณคุณพ่อตามที่ลูกตั้งใจไว้ แต่จะด้วยญาณวิถีใดก็ตาม ลูกขอให้คุณพ่อได้รับทราบไว้ด้วยว่า ลูกจะขอตอบแทนพระคุณคุณแม่ ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นบุคคลคนเดียวกับคุณพ่อหรือเป็นบุคคลซึ่งคุณพ่อรักและเป็นห่วงมากที่สุด ว่าลูกจะทำตัวเป็นลูกที่ดีดูแลเอาใจใส่คุณแม่เสมอ อย่างน้อยเพื่อให้ดวงวิญญาณของคุณพ่อได้จากไปอย่างสงบ

**ลูกบุ๋ญจะ–รัตนาวดี และหลานบุ๋มุก เสนาดิสัย**

# วิธีบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพ

## โดย เขตร ศรียาภัย

ก่อนอื่น โปรดทราบไว้ว่าผู้เสนอแนะนำวิธีบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพมิได้เป็นแพทย์หรือผู้ชำนาญการบริหารร่างกาย อย่างดีที่เป็นได้ก็เพียงนักกีฬาที่เชื่อว่าการบริหารร่างกายก่อให้เกิด สุขภาพจิต และกล้ามเนื้อพัฒนา และหัวใจของคนเราเป็นกล้ามเนื้อที่อาจพัฒนาได้ถ้าต้องการ

คนเรา ไม่ว่าหญิงหรือชาย ที่มีหน้าตาชื่นบานแจ่มใส มีความร่าเริงหัวเราะต่อกระซิก ประกอบด้วยมารยาทกระปรี้กระเปร่า พึงสำนึกตนบ้างไหมว่า "ตนมีค่าปานใด" บางคนคิดเป็นทุกข์ว่าตนไม่มีเงิน ไม่มีบ้านเรือนหรือที่ดิน ไม่มีรถยนต์ ฯลฯ โปรดเลิกคิดเป็นทุกข์เสียแต่บัดนี้ เพราะนั่นคือสมบัตินอกกายเท่านั้น คนมีทรัพย์สมบัตินอกกายอาจหาความสุขแท้จริงไม่ได้เสมอไป เช่น คนมีทรัพย์ที่เจ็บป่วยกระเสาะกระแสะก็ต้องนั่งหรือนอนจ่ายทรัพย์ร่ำไป ชีวิตก็หาความสุขมิได้ มีธรรมะกล่าวว่า "ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง" ฉะนั้น คนเราจึงอยู่อย่างจน ๆ ดีกว่าเศรษฐีอยู่อย่างลูกผีลูกคน ด้วยเหตุร่างกายเป็นที่อาศัยของตัวเรา เป็นเสมือนเครื่องกลไกที่พร้อมมูลและประเสริฐสุด จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะพึงระวังรักษาให้ดีที่สุดด้วยการกินอยู่หลับนอน และบริหารร่างกายเพื่อให้สมกับเป็นคนมีค่ากว่าทรัพย์นอกกาย

**การกิน** ย่อมเป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่า อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย กินอาหารวันละ ๓ ครั้ง ปีหนึ่งก็ ๑,๐๐๐ กว่าครั้ง แต่มีพุทธภาษิตว่า "กินเพื่อยังชีวิต ไม่ใช่มีชีวิตเพื่อกิน" ภาษิตง่ายๆ ข้อนี้ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ ฉะนั้น การกินอาหารจึงต้องให้เป็นไปด้วยดี ควรประพฤติให้เป็นนิสัยตามจำนวนที่พอเหมาะ เคี้ยวให้ละเอียดและตรงต่อเวลา งดเว้นอาหารผลไม้ดองและสิ่งที่เสาะท้อง งดสุราเมรัยและน้ำชากาแฟซึ่งมิใช่อาหารจำเป็นและไม่สร้างเลือดเนื้อ ส่วนน้ำดื่มและน้ำอาบก็ควรใช้น้ำสะอาดบริสุทธิ์

**การอยู่** บริเวณบ้านช่องควรให้สะอาด ปราศจากกลิ่นรำคาญ สิ่งต่างๆ ที่กินเพื่อยังชีวิตย่อมไม่เพียงพอ จำเป็นต้องสงบระงับสมองและกล้ามเนื้ออีกทางหนึ่ง การหลับนอนเป็นทางหนึ่งซึ่งช่วยในการยังชีวิตให้ผาสุก ฉะนั้น จึงควรนอนให้ได้กำหนดที่จำเป็น ผู้ที่อดนอนบ่อยๆ ย่อมทำให้หลับยาก นอนมากเกินไปก็ไม่ดี เพราะก่อให้เกิดความเซื่อมซึม ควรกำหนดเวลานอนไว้ปานกลางเพียง ๗–๘ ชั่วโมง และอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดหมดจดทุกวัน

**การนอน** ควรงดใช้ความคิดอย่างเด็ดขาด ถ้าหักใจไม่ได้ก็หาหนังสือที่ไม่ต้องใช้ความคิดมาอ่าน และควรดื่มน้ำสักแก้วหนึ่ง เพราะน้ำเป็นตัวประกอบความระงับ นอกจากนั้นน้ำยังช่วยการขับถ่ายให้ท้องเป็นปกติอีกประการหนึ่ง ควรจัดที่นอนให้สะอาดปราศจากฝุ่นละออง ห้องนอนให้มีทางถ่ายเทอากาศปลอดโปร่ง หากคาดว่าเวลาดึกอากาศจะ

หนาวก็ควรหาผ้าพาดอกไว้ เพราะหน้าอกกระทบอากาศหนาวโดยไม่รู้ตัว เป็นการเสี่ยงต่อโรคปอดบวมหรือปอดอักเสบ และระวังอย่านอนคุดคู้ซึ่งเป็นเหตุให้เลือดลมเดินไม่สะดวก จะทำให้แขนขาเป็นเหน็บชาปวดเมื่อยครวญครางดังที่เรียกว่า "ผีอำ" ข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ควรดูแลไล่ยุงให้หมดเพราะยุงกวนมิได้หลับนอนสนิทแล้ว ยังนำเชื้อไข้และโรคบางอย่างมาสู่เราด้วย

**การกินอยู่หลับนอน** ดังได้กล่าวมาโดยย่อ ยังไม่เพียงพอแก่การดำรงชีวิตอย่างผาสุก มีสิ่งสำคัญสุดยอดอีกอย่างหนึ่งซึ่งทำให้คนเรายังชีวิตอยู่ได้ คือการหายใจที่ต้องอาศัยก๊าซอ็อกซิเย่นผ่านปอด ฉะนั้น ผู้ประสงค์จะหลีกเลี่ยงสภาวะ "ลูกผีลูกคน" จึงต้องหาวิธีหายใจและเคลื่อนไหวองคาพยพเพื่อสุขภาพ และความกระปรี้กระเปร่าโดยสละเวลาบริหารร่างกายเพื่อให้เลือดลมเดินสะดวกวันละเล็กน้อยเท่านั้น

โปรดอย่าเข้าใจปะปนกันว่า การออกแรงคือการบริหารร่างกาย เพราะลักษณะของการออกแรงกับการบริหารร่างกายเป็นคนละอย่าง ต่างกันดุจการอาบน้ำกับการว่ายน้ำ อาบน้ำเพื่อให้เหงื่อไคลและสิ่งสกปรกตลอดจนเชื้อจุลินทรีย์จำนวนล้าน ๆ ที่ติดค้างอยู่บนผิวหนัง (เนื้อที่ทั่วผิวหนังประมาณ ๒,๕๐๐ ตารางนิ้ว) หลุดพ้นกายหรือถูกทำลาย ส่วนการว่ายน้ำ (กระทำสม่ำเสมอ) เป็นวิธีบริหารร่างกาย เพื่อความสำราญเกิดอนามัย การปลูกต้นไม้ ขุดดิน พ้นหญ้า ฯลฯ เป็นการออกแรงทำให้

มีแรงหรือกำลังขึ้น แต่การบริหารร่างกายต้องประกอบด้วยท่าทาง (เคลื่อนไหว) ที่ถูกต้องและเวลา เพื่อสุขภาพ

**หัวใจ** เป็นอวัยวะสำคัญ ซึ่งเต้นตั้งแต่เริ่มเกิดหรือความจริงก่อนเกิดเสียอีก ทำหน้าที่สูบเลือด (ดำ) ที่ได้ใช้ส่วนดีมีประโยชน์บำรุงร่างกายแล้วกลับเข้าคืนหัวใจเพื่อฟอกให้ดีบริสุทธิ์ใหม่เป็นสีแดงเข้ม หัวใจของแต่ละคนทนทานยิ่งกว่าเครื่องกลวิเศษใด ๆ ที่มนุษย์ประดิษฐ์ได้ และอะไรทำให้หัวใจเต้นไม่รู้จักหยุด ? ทางฝ่ายจีนว่า "กระแสชีวิต" ฝรั่งว่าก๊าซอ็อกซิเย่น ใครจะว่าอะไรก็ตามเถิด แต่ปู่ย่าตายายของเราเรียกว่า "ไฟธาตุ" (ดินน้ำลมไฟ) หากหัวใจหยุดเต้นหรือวาย ใคร ๆ ก็รู้ว่าเจ้าของหัวใจ "ตาย" เพราะฉะนั้นเป็นการสมควรเหลือเกินที่จะช่วยส่งเสริมความเจริญของหัวใจโดยการบริหารร่างกายหรืออองคาพยพ

ต่อไปนี้เป็นท่าบริหารร่างกาย เรียกชื่อตามอัตโนมัติเพื่อช่วยความจำ ใครรู้สึกว่าชื่อไม่เหมาะกับท่าทางอาการเคลื่อนไหว เห็นควรเปลี่ยนเป็นชื่ออย่างไร โปรดออกความเห็นและพิจารณากันใหม่ได้ และเพื่อความเข้าใจคำแนะนำ จงอ่านช้า ๆ และลองทำตามทีละวรรคเป็นตอน ๆ

(แสดงแบบโดย นางศรีธร (ศรียาภัย) ตันสมบัติ)

# เตรียมตัว ท่าที่ ๑ "มังกรดั้นเมฆ"

ยืนกางขาประมาณ ๑๒—๒๐ นิ้ว หรือตามลักษณะของคนต่ำสูงตัวตรงตามสบายไม่ต้องเกร็ง วางอารมณ์ให้ปราศจากความขุ่นมัวหรือกังวลใด ๆ ทั้งสิ้น (สมาธิ) ตามองไปไกล ๆ (ฝึกสายตา) ปล่อยแขนลงข้างตัวให้ฝ่ามือหันเข้าขา งอเข่าทั้งคู่ลงเล็กน้อยประมาณ ๔—๕ นิ้ว เพื่อบริหารให้ขาแข็งล้มยาก ถ้างอเข่าสักครู่รู้สึกลำบากหรือไม่สบาย (ซึ่งเป็นธรรมดาเมื่อทำอะไรแรก ๆ) ก็อาจยืนขาตรงได้ ต่อไปเมื่อขามีกำลังขึ้นจึงค่อยงอเข่า ในการเริ่มต้นไม่ต้องเป็นห่วงหรือกังวลว่าจะทำไม่ถูกต้อง

วิธีสำรวมใจหรือทำสมาธิอย่างง่าย ๆ โดยทำท่าไหนก็นับว่าทำกี่ครั้งแล้ว วิธีดังกล่าวระงับความฟุ้งซ่านได้ดี และปลดเปลื้องความวิตก





สำหรับผู้ไม่เคยฝึกสมาธิ และยังบังเกิดจิตตานุภาพในการบริหารร่างกายด้วย

**การบริหาร** ยกแขนที่ห้อยขึ้นไปทางด้านหน้าช้า ๆ พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าจนกว่าจะเต็มปอดให้พอดีกับจังหวะยกแขนขึ้นเท่าระดับไหล่ หยุดสัก ๒ นาที (ประมาณโดยนับหนึ่งพันหนึ่ง หนึ่งพันสอง) แล้วค่อย ๆ หย่อนแขนที่เหยียดคล้ายกับปล่อย (ขนนก) ให้ลอยลง (ไม่ต้องใช้กำลัง) พร้อมกับผ่อนหายใจออกจนหมดปอดในจังหวะแขนลอยข้างตัวตามเดิมทำซ้ำ ๆ สัก ๒ – ๓ ครั้ง หรือ ๑—๒ นาทีถ้าทำได้ ข้อสำคัญหากรู้สึกไม่สบายหน้ามืดตาลาย หายใจถี่ เวียนศีรษะ เมื่อยขาเมื่อยแขนต้องหยุดทันทีและรีบลงนั่งพัก (เพื่อมิให้ล้ม)

**โดยเฉพาะผู้มีโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง บริหารด้วยการยกแขนสัก ๒ ครั้งก็พอ (อย่าฝืนทำตามเพื่อน) เมื่อเคยชินสัก ๒—๓ อาทิตย์แล้วจึงค่อยเพิ่มจำนวนครั้งหรือเวลาขึ้น**

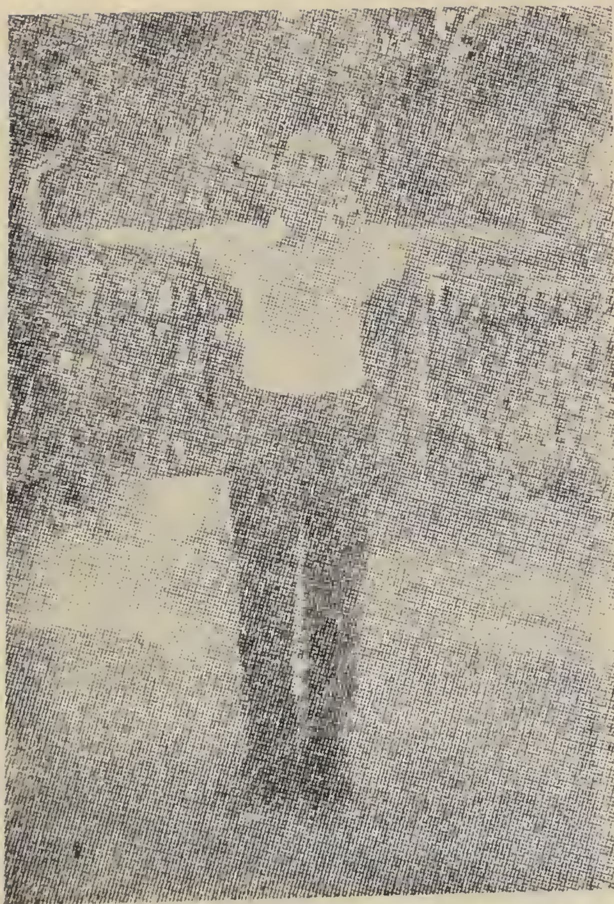
การบริหารร่างกายสม่ำเสมอเป็นนิจ ทำให้กล้ามเนื้อพัฒนาโดยปราศจากข้อสงสัย หัวใจคนเราคือกล้ามเนื้อนั่นเอง

## เตรียมตัว ท่าที่ ๓ "พิเภกเบิดโลก"

เมื่อได้หยุดพักประมาณ ๑ นาทีแล้ว (ผู้เคยชินและไม่รู้สึกเหนื่อยไม่ต้องพักก็ได้) ยืนเหมือนท่าที่ ๑ เว้นแต่ไม่ต้องกางขาและงอเข่า

**การบริหาร** เริ่มยกมือขึ้นช้า ๆ และสูดลมหายใจเหมือนท่าที่ ๑ โดยไม่ให้ลมเต็มปอด ต่อเมื่อยกแขนถึงระดับไหล่แล้ว งอฝ่ามือขึ้น (เพื่อ







ยืดกล้ามปลายแขน) กางแขนออกไปข้างหลังจนเต็มที่ (รู้สึกตึงที่หน้าอก) จึงสูดลมให้เต็มปอด หยุดประมาณ ๒ วินาที ปล่อยผ่ามือตกลงให้แขนลดลงช้า พร้อมกับระบายหายใจออกจนหมดปอดขณะเดียวกับมือห้อยข้างตัวพอดี (เหมือนท่าเตรียม) ทำซ้ำ ๆ ประมาณเท่าจำนวนครั้งของท่าที่ ๑ หรือน้อยกว่า (เพราะเหนื่อยบ้างแล้ว) หยุดพัก ๑ นาทีหรือไม่พักก็ได้หากไม่เหนื่อย

## เตรียมตัว ท่าที่ ๓ "โบกบังสุริยา"

ยืนตัวตรงเหมือนท่าที่ ๒ ตามองไปไกล ๆ เพื่อฝึกสายตา หายใจยาว ๆ ทั้งสูดลมเข้าและระบายลมออก ซึ่งเป็นข้อสำคัญในการบริหารร่างกาย

**การบริหาร** เริ่มยกแขนขวากางออก ปลายมือเชิดขึ้นเบื้องบนจนแขนที่เหยียดตรงชิดหรือใกล้หูเท่าที่จะได้โดยไม่ต้องฝืน ขณะเดียว





กับที่ยกแขนขวาให้เอียวคอตามไปทางขวา และตามองดูหลังมือซึ่งกำลังเคลื่อนสูงขึ้นทุกทีด้วย (ซ้ำการฝึกสายตา) ต่อจากนั้นก็ปล่อยมือลงพร้อมกับยกแขนซ้ายขึ้น (เสมือนแขนซ้ายขวาเป็นท่อนเดียวกัน) ค่อย ๆ หันหน้ากลับมองหลังมือซ้ายทำนองเดียวกับที่มองหลังมือขวามาแล้ว เท่ากับหมุนคอกลับไปกลับมาตามมือนั่นเอง ทำซ้ำ ๆ ช้า ๆ เท่าจำนวนและเวลาของท่าที่ ๒ หยุดพัก ๑ นาทีเป็นการดี (สะบัดแข้งสะบัดขาตามสบาย)

ประโยชน์อันพึงได้รับจากการบริหาร ๓ ท่ารวมกัน พอสรุปได้ดังนี้

ตามปกติคนเราอาจอดข้าว ๒–๓ วัน ร่างกายขาดอาหาร ทรุดโทรมและอ่อนเพลีย ถ้าหากอดน้ำในระยะเท่ากัน จะรู้สึกอกแห้งและเสียงแหบลุกขึ้นลำบาก แต่ถ้าคนไม่อาจหายใจเพียง ๓ นาทีย่อมถึงตาย ความสำคัญของ "กระแสชีวิต" หรือการหายใจมีผลดังกล่าว **การบริหารซึ่งมีระบบการหายใจเป็นใหญ่และเคลื่อนไหวเบา ๆ จึงเหมาะแก่ผู้สูงอายุและชีวิตประจำวันของคนทั่วไปอย่างยิ่งยวด**

**ปอด** เป็นอวัยวะสำคัญซึ่งทำหน้าที่เคียงคู่กับหัวใจ การบริหารปอด (ท่าที่ ๑ และที่ ๒) จึงเท่ากับบริหารหัวใจด้วย หัวใจคนมีขนาด ประมาณเท่ากำปั้น เต้นและหดเป็นจังหวะเพื่อให้เลือดใช้แล้ว (ดำ) กลับออกไปใหม่เป็นสีแดงเข้ม ลิ้นหัวใจทำหน้าที่ควบคุมมิให้เลือดไหลกลับทุก

ครั้งที่หัวใจหด เลือดที่ฟอกบริสุทธิ์แล้วจะดันไปตามหลอดที่เรียกว่า เส้นเลือดแดง ซึ่งแผ่ขยายทั่วทุกส่วนของร่างกายทุกนาทีทุกวันทุกปี ตลอดชีวิต และหากสามารถต่อเส้นเลือดต่าง ๆ (เส้นเลือดดำเส้นเลือดแดงและเส้นเลือดฝอย) ที่หัวใจส่งเลือดเป็นเส้นเดียวกันก็จะได้ระยะยาวตั้งแต่ ๖ หมื่นถึง ๑ แสนไมล์ และหัวใจต้องการเวลาสูบฉีดเลือดทั่วร่างกายเพียง ๑ นาทีเท่านั้น จึงอย่าได้สงสัยและกังวลว่าหัวใจ (ของท่าน) ไม่แข็งแรงอย่างน่ามหัศจรรย์

**ปอด** ของแต่ละคนมีอยู่ถึง ๕ หลีบ ทุกหลีบมีรวงหรือโพรงหรือถุงลมขนาดจิ๋วประมาณ ๗๕๐ ล้านถุง ตามปกติคนเราหายใจเปลี่ยน "กระแสชีวิต" หรือถ่ายอ็อกซิเย่นหรือวาโยธาตุเพียง ๑ ใน ๖ ส่วนของปริมาตร (ความจุของปอด) การบริหารกายโดยหายใจลึก ๆ ช้า ๆ ดังกล่าวมาแล้ว ย่อมทำให้ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น ปอดได้อ็อกซิเย่นหมุนเวียนเกือบเต็ม หรือเต็ม ๖ ส่วน เท่ากับเปลี่ยน "ของเสีย" เกือบสิ้นเชิง เพราะรวงหรือโพรงลมเล็ก ๆ ที่เรียงรายประกอบเป็นปอดได้ขยายตัวออกมากย่อมจำเริญแข็งแรงขึ้นทุกวัน ความหมุนเวียนของเลือดเลี้ยงร่างกายคล่องตัวยิ่งขึ้น เป็นการเพิ่มความสมบูรณ์แก่ร่างกายซึ่งเจ้าของปอดอาจสังเกตได้ด้วยความรู้สึกไม่ค่อยเหนื่อยหรือหอบเหมือนกับคนปอดแฟบซึ่งต้องหายใจถี่ ๆ

ท่าที่ ๓ เป็นการยืดเส้นลำคอซึ่งมักมีอาการตึงและเป็นเหตุทำให้หน้ามืดหมองคล้ำ ทางจีนว่า "ลมร้าย" เพราะนอกจากความตั้งใจบริหาร (คอ) แล้ว วันหนึ่ง ๆ คนเราหันคอบิดคอเต็มที่ไม่กี่ครั้ง หินปูนอาจค่อย ๆ เกาะกระดูกก้านคอซึ่งมีกระดูกเล็ก ๆ รองรับหัวเพียง ๗ ชิ้น การละเลยไว้หินปูนอาจกดประสาทเกิดความเจ็บปวดถึงต้องวิ่งหานายแพทย์ใช้เครื่องดึง หรือหากปล่อยไว้เป็นเวลานานเกินทน อาจกระทบกระเทือนไขสันหลังและเป็นอัมพาตได้ การบริหาร (หมุนคอดูหลังมือ) จะป้องกันหรือค่อย ๆ ทำลายหินปูนที่เกาะกระดูกก้านคอให้ร่อยกร่อน หรืออย่างน้อยก็ป้องกันหินปูนมิให้เพิ่มมากขึ้น

อนึ่ง หัวของคนมีน้ำหนักมากเท่า ๆ ลูกโบว์ลิ่งขนาดใหญ่หรือหนักประมาณ ๑๐ ถึง ๑๕ ปอนด์ แต่การที่เจ้าของหัวไม่ค่อยรู้สึกความหนักก็เพราะความเคยชิน และเพราะกล้ามเนื้อคอ กระดูก เส้นเอ็นช่วยกันรั้งประคองไว้ ต่อเมื่อนอนโดยไม่มีอะไรหนุนหัว หรือนอนทับขาเพื่อน ๆ นั่นแหละ จึงจะรู้ว่าหัวถ่วงคอหนักไม่ใช่เล่น

กล้ามเนื้อคอที่บริหารถึงขีดสมบูรณ์ จะดูระหงและหนังตึงมีลักษณะคล้ายคนอ่อนวัย เฉพาะสตรีที่ประสงค์ให้ดูใบหน้าอ่อนชุ่มชื่นควรสนใจบริหารคอเป็นพิเศษพร้อมกันไปกับการอบนวดตาและหน้า

การยกเหยียดแขนขึ้นให้ใกล้หูเท่ากับบริหารไหล่ ซึ่งวันหนึ่ง ๆ มิได้ยกขึ้นสูง ( เว้นชาวสวน ) ซึ่งมักเป็นเหตุให้ต้องทรมานด้วยโรคถุงน้ำเหลืองอักเสบ (เบอร์ไซตีส) มีอาการปวดและขัดจนยกแขนไม่ขึ้น การบำบัดด้วยวิธีต่าง ๆ ตามหลักวิทยาศาสตร์ ย่อมกินเวลาประมาณ ๑๒ เดือน แต่การบริหารแขนทำให้กล้ามเนื้อไหล่และเส้นคอ กล้ามเนื้อสีข้างยืดหย่อนคลายความตึงเครียดบรรเทาอาการเมื่อยขบได้ด้วย

การบริหารร่างกาย ๓ ท่าที่กล่าวมาแล้ว อาจนับว่าได้ปฏิบัติตนให้เลือดลมส่วนบนเดินสะดวก แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า ส่วนล่างของร่างกายมิได้รับประโยชน์ ด้วย เพราะระบบการ เคลื่อนไหว ของ ร่างกายล้วนเชื่อมโยงถึงกันทั้ง สิ้น แต่เพื่อให้ ผลสมบูรณ์ ยิ่งขึ้น ควรบริหารร่างกายส่วนล่าง ( เท่ากับทำ ซ้ำส่วนบนด้วยใน ตัว ) ให้เพียงพอ เป็นประจำ

## เตรียมตัว ท่าที่ ๔ "เหพาผินพักตร์"

ยืนตัวตรงกางขาห่างกันคล้ายท่าที่ ๑ มือซ้ายและมือขวาเท้าบั้นเอว หันหัวแม่มือมาทางด้านหน้า แบะปลายศอกไปข้างหลัง ( ยืดกล้ามเนื้อหน้าอก ) ตามองตรงไปไกล ๆ เพื่อฝึกสายตา

**การบริหาร** สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับหันหน้ามองไปทางไหล่ขวาโดยไม่ต้องพลิกตัว หยุดประมาณ ๒ วินาที แล้วค่อย ๆ หันกลับ มองไหล่ซ้าย หยุดอีก ๒ วินาที ก้มหน้าให้คางจรดส่วนบนของหน้าอก ค่อย ๆ เงยหน้าดูท้องฟ้าพร้อมกับแขม่วท้อง กลับเริ่มต้นทำซ้ำ ๆ สัก ๒–๓ ครั้ง หรือ ๑–๒ นาทีถ้าหากไม่รู้สึกเหนื่อย เท่ากับยืดกล้ามเนื้อคอและหน้าอกและกล้ามหน้าท้อง เป็นวิธีแก้ลักษณะไหล่หู่หรือห่อ บำรุงทรวงอกให้ผึ่งผาย และละลายไขมันหน้าท้อง ซึ่งทำให้ท้องพลุ้ย ถ้าเป็นสตรีก็เสียโฉม หากเป็นบุรุษซึ่งบางคราวต้องยกของหนักย่อมเสี่ยงต่อการเป็นโรคไส้เลื่อนได้ง่าย





## เตรียมตัว ท่าที่ ๕ "ผลักพระสุเมรุ"

ยืนตัวตรงกางขา งอเข่าลงเล็กน้อยเหมือนท่าที่ ๑ มือทั้งสองแบให้หลังมือเกือบติดไหล่ (ศอกห้อยชิดตัว) ตามองตรงไปไกล ๆ เพื่อฝึกสายตาซ้ำ ๆ

**การบริหาร** เหยียดแขนช้า ๆ ตรงออกไปข้างหน้าเท่าระดับไหล่พร้อมกับระบายลมหายใจออกค่อย ๆ ให้พอดีกับจังหวะมือเหยียดตรงหยุด ๒ วินาที งอแขนช้า ๆ เข้ามายังที่เดิมพร้อมกับสูดลมหายใจเข้าทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๑ นาที พัก ๑ นาที ถ้าหากไม่รู้สึกเหนื่อยก็อาจบริหารท่าที่ ๖ ติดต่อกันไปเลย

เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าแขนท้องแขน หน้าอกและไหล่เพิ่มความเข้มแข็งในการดึงและดัน





## เตรียมตัว ท่าที่ ๖ "เข็นครกขึ้นเขา"

ยืนเหมือนท่าที่ ๕ แหงนหน้ามองขึ้นไป (ให้สูง) ดูท้องฟ้า เพื่อฝึกสายตาให้กล้าแข็ง

**การบริหาร** ค่อย ๆ เหยียดแขนตรงขึ้นฟ้าพร้อมกับระบายลมหายใจออกให้หมดปอด หยุดพัก ๒ วินาที หดแขนช้า ๆ ลงมาอยู่ในระดับไหล่พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าและแขม่วท้อง ทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๑ นาที หยุดพัก ๑ นาทีก่อนที่จะเริ่มท่าบริหารต่อไป

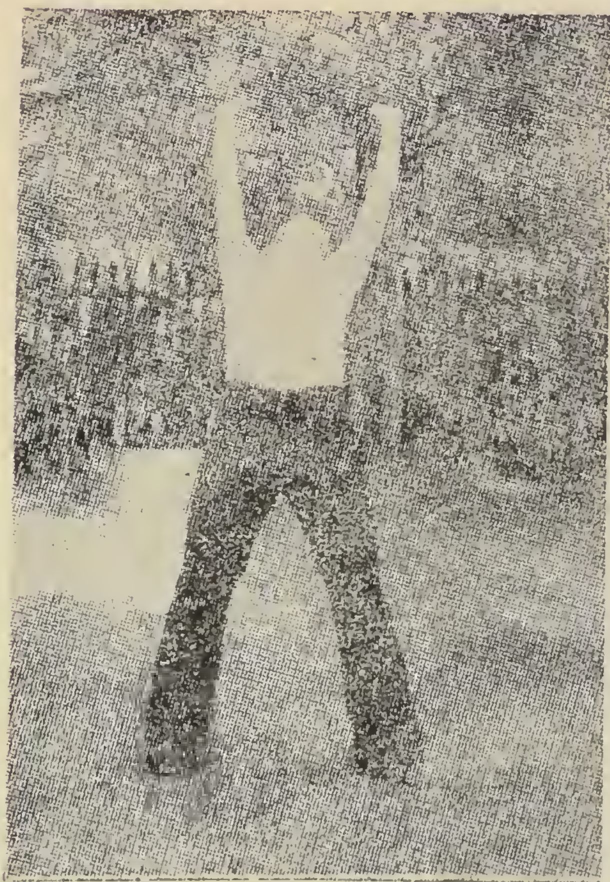
ทำให้กล้ามคอ ท้อง และไหล่พัฒนา หายใจ สะดวกสบาย เกิดความกระชุ่มกระชวย



## เตรียมตัว ท่าที่ ๗ "เข้าครองฟ้าดิน"

ยืนกางขาประมาณ ๒๐ – ๓๐ นิ้ว แบมือห้อยแขนลงข้างลำตัว ให้ฝ่ามือหันไปเบื้องหลัง ตามองไปไกล ๆ ข้างหน้า

**การบริหาร** ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าพร้อมกับยกแขนเหยียดตรงไปทางด้านหน้า ตามองตามระดับแขนเรื่อยไปจนมือชี้ฟ้าเอนไปข้างหลังเท่าที่จะได้ ระวังอย่าเอนจนเสียศูนย์ถึงล้มหงายหลัง จะรู้สึกตึงที่หน้าอกตลอดหน้าท้อง หากแขม่วท้องเพื่อให้กะบังลม (อวัยวะภายในกั้นหัวใจปอดไว้คนละส่วนกับลำไส้และกระเพาะ) โค้งขึ้นเบื้องบนก็เท่ากับขยายทรวงอกให้ปอดขยายได้สะดวกยิ่งขึ้น ซึ่งหมายถึงได้อ็อกซิเย่นมาก





ขึ้น ท่านี้ช่วยทำลายไขมันหน้าท้อง บำรุงหลังให้แข็งแรง หยุดประมาณ ๒ วินาที ต่อจากนั้น ค่อย ๆ ระบายลมหายใจออก โอนแขนกลับพร้อมด้วยลำตัวเป็นวงโค้งลงจนปลายนิ้วแตะพื้น ทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๑ นาที หยุดพัก ๑ นาที

ครั้งแรก ๆ ปลายนิ้วอาจไม่ถึงพื้นเพราะความตึงของบรรดากล้ามเนื้อเส้นเอ็นด้านหลังอันเป็นธรรมดาเกี่ยวกับวัย ไม่ต้องกังวลกับความผิดปกติของสังขาร ลองโค้งตัวสัก ๓–๔ ครั้ง ปลายนิ้วก็จะถึงพื้น กล้ามเนื้อด้านหลังตึงมักเป็นเหตุของอาการปวดชายกระเบนเหน็บ บริหารร่างกายต่อไปสัก ๓–๔ วันกล้ามเนื้อเส้นเอ็นยืดอ่อนตัวก็จะรู้สึกสบายเพราะได้ยืดเส้นยืดสายทั่วร่างกาย พอสมควรแล้วระวังอย่างเดียวอย่าหักโหมบริหารเป็นอันขาด **โดยเฉพาะผู้มีโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจอย่าพยายามบริหารมากครั้ง**

## เตรียมตัว ท่าที่ ๘ "กรายสิ้นแปดทิศ"

ยืนตัวตรงกางขาห่างคล้าย ๆ ท่าที่ ๗ โค้งตัวเหยียดแขนคว่ำไปข้างหน้า อย่าให้ถึงกับเสียศูนย์

**การบริหาร** เริ่มสูดลมหายใจเข้าพร้อมกับวาดแขนทั้งคู่ไปทางด้านขวา ค่อย ๆ ยกขึ้นเหนือระดับหัว เอียงตัวไปทางด้านหลังแล้ววาดกลับมาทางด้านซ้าย ลดระดับแขนพร้อมกับระบายลมหายใจออก หยุดประมาณ ๒ วินาทีตรงหน้า วาดกลับไปทางด้านซ้ายเหมือนกับที่เริ่มวาดทางด้านขวา ลักษณะอาการของท่านี้เท่ากับเหยียดแขนหมุนบิดตัว (ส่วนบน) นั่นเอง แม้กระนั้น อวัยวะส่วนล่าง เช่น กล้ามเนื้อเส้นเอ็นส่วนหน้าขาและน่องย่อมได้รับการดึงยืดให้หย่อนด้วย หมายความว่าการบริหารท่านี้เป็นการยืดเส้นยืดสายทั่วสรรพางค์ เป็นท่าที่ออกจะเหนื่อยมาก ควรหยุดพัก ๑ นาทีแล้วจึงบริหารท่าต่อไป









## เตรียมตัว ท่าที่ ๙ "ยูงพิชิตรำแพน"

ยืนตัวตรงตามธรรมดา ก้าวขาซ้ายยาว ๆ ออกไปข้างหน้า แขนซ้ายงอเสมอไหล่ซ้ายให้ฝ่ามือห่างจากไหล่ซ้ายประมาณ ๒๐ นิ้ว ฝ่ามือขวาแปะไว้ที่ราวนมซ้ายหรือตรงหัวใจ

**การบริหาร** เริ่มโย้ตัวทางข้างหลังพร้อมกับสูดลมหายใจเข้าช้า ๆ ขณะเดียวกับวาดมือขวาไปทางด้านหลัง (คล้ายกับรวบหางนกยูง) ตามองตามหลังมือขวาเสมือนกับมองดูสิ่งที่กำลังรวบ แล้ววาดแขนกลับพร้อมกับการโย้ตัวทางหน้า ระบายลมหายใจออก ทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๑ นาทีหยุดพัก

เป็นการบริหาร แขน ฝ่ามือ ไหล่ บั้นเอว ขาอ่อน น่อง ตลอดถึงข้อตีน











## เตรียมตัว ท่าที่ ๑๐ "นางแอ่นเลี่ยวลม"

ยืนตัวตรงตามองตรงไปข้างหน้า มือซ้ายขวากำชูจนเหยียดขึ้น ๒ ข้างหู

**การบริหาร** ระบายลมหายใจออกช้า ๆ พร้อมกับค่อย ๆ เริ่มวาดแขนลงทางด้านหน้าจนเลยไปทางหลัง พับข้อมือขึ้นจนตึง หันหน้ามองไปทางไหล่ขวาแล้วค่อย ๆ หันกลับไปมองไหล่ซ้าย ก้มหน้าให้คางจรดหน้าอก (เป็นการบริหารคออีกครั้งหนึ่ง) งอแขนช้า ๆ พร้อมกับกำมือประทับขยับที่บริเวณไต สูดลมหายใจเข้าออกยาว ๆ พักสัก ๒ วินาที แล้วเริ่มทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๑ นาที หยุดพัก ๑ นาที

เป็นท่าบริหารหัวไหล่ กล้ามเนื้อและกระดูกก้านคอ ข้อมือ นวดไตอันเป็นอวัยวะสำคัญในการขับถ่ายสิ่งของที่ร่างกายไม่ต้องการทางผิวหนัง



## เตรียมตัว ท่าที่ ๑๑ "สิงห์ก้มสบัดคอ"

ยืนตัวตรงกางขาห่างกันประมาณ ๒๐--๓๐ นิ้ว กำมือเหยียดแขนขึ้นไปเหนือหัว หายใจยาว ๆ ลึก ๒--๓ ครั้ง

**การบริหาร** ค่อย ๆ โน้มตัวลงไปทางหน้าจนปลายแขนที่กำมือห้อยอยู่ระหว่างขาค่อนไปทางหลัง เงยเฉพาะหน้าช้า ๆ จนรู้สึกว่าลำคอแถวลูกคางและกระเดือกตึง หยุดประมาณ ๒ วินาที เหลียวหน้ามองไปทางขวาไกลๆ แล้วกลับมามองทางซ้ายไกลๆ เช่นเดียวกัน หยุด ๒ วินาที จึงกลับมองตรง เป็นการยืดกล้ามเนื้อเส้นเอ็นลำคอซ้ำกับที่เคยบริหารมาแล้วในท่าก่อน ทางฝ่ายจีนถือว่าเป็นวิธีปัดเป่าลมร้ายที่ทำให้หน้ามืดตามัวต่อจากนั้น เหยียดแขนโค้งกลับขึ้นไปท่าเดิมพร้อมกับสูดลมหายใจเข้าทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๑ นาที หยุดพัก ๑ นาที

เป็นการบริหารกล้ามเนื้อชายกระเบนเหน็บ หน้าท้อง คอ หน้าขาและน่อง







## เตรียมตัว ท่าที่ ๑๒ "กางข้อเอี้ยวข้าง"

ยืนตัวตรงตามสบาย ตามองไปข้างหน้าไกล ๆ กำมือยกแขนซ้ายขวาขึ้นเท่าระดับไหล่ งอปลายแขนเข้าหากันจนกำมือเกือบจด (ห่างกันมากน้อยไม่สำคัญ)

**การบริหาร** เริ่มหมุนตัว (หน้าตา) ช้า ๆ ไปทางขวา เท่ากับยืดกล้ามเนื้อเส้นเอ็นของไหล่ สะบัก และบั้นเอว เมื่อหมุนไปจนเต็มที่แล้ว หยุดประมาณ ๒ วินาที จึงค่อย ๆ หมุนกลับจนสุดทางซ้าย หยุดประมาณ ๒ วินาที ทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๑ นาที หยุดพัก

เป็นท่าที่ยืดเส้นเอ็นตั้งแต่หัวตลอดตีน







# เตรียมตัว ท่าที่ ๑๓ "จงอางส่ายเศียร"

ยืดตัวตรงขาตรงตามสบายคล้ายท่าที่ ๑๒ ประสานมือซ้ายขวาไว้ตรงคอต่อ (เชิงกะโหลกหัวกับกระดูกโค้งคอ) ใช้หัวแม่มือบี้หรือขยี้ตามบริเวณก้านคอ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มปอด

**การบริหาร** ค่อย ๆ เบี่ยงลำตัวไปทางขวาทำนองเดียวกับท่าที่ ๑๒ เมื่อเต็มที่แล้วหยุดประมาณ ๒ วินาที เบี่ยงกลับมาทางซ้าย หยุดอีก ๒ วินาที เป็นท่ายืดกล้ามเนื้อเส้นเอ็นสีข้างซึ่งทอดจากใต้รักแร้ไปจรดแถวบั้นเอว ทำซ้ำ ๆ ประมาณ ๑ นาที แล้วหยุดพัก ๑ นาที





## เตรียมตัว ท่าที่ ๑๔ "เสือเวียนเฝ้าถ้ำ"

ยืนถ่างขาห่างกันประมาณ ๒๐—๓๐ นิ้ว ก้มตัวลงจนฝ่ามือเท้าพื้น ให้ปลายนิ้วของมือซ้ายขวาชี้ตรงกัน

**การบริหาร** ค่อย ๆ โยกตัวไปทางขวาโดยงอขาขวาและขาซ้ายเหยียด ต่อจากนั้นก็โยกตัวกลับไปทางซ้ายในทำนองเดียวกัน ท่านี้ออกจะลำบากสักหน่อย เพราะเป็นการบริหารข้อเท้า น่องและหัวเข่าตลอดโคนขาและตะโพกนั่นเอง ผู้ที่รู้สึกว่าจะทำไม่ได้ตลอดระยะเวลา ๑ นาที ก็อาจหยุดโดยทำซ้ำ ๆ เท่าที่จะได้ หากมีอาการหน้ามืดเกิดขึ้น ต้องรีบหยุดและนั่งพัก





# เตรียมตัว ท่าที่ ๑๕ "ว่ายน้ำบนบก"

ยืนกางขาห่างกันประมาณ ๒๐—๓๐ นิ้ว แบมือห้อยให้ฝ่ามือหันไปทางหลัง

**การบริหาร** เริ่มเหวี่ยงแขนกางมือวักจากหลังไปทางด้านหน้าเหมือนท่าว่ายน้ำ พลิกตัวไปตามจังหวะ เมื่อเหวี่ยงแขนขวาไปทางด้านหน้าก็ให้เหวี่ยงสะโพกตามไปพร้อมกัน ตอนนี้น้ำหนักตัวจะอยู่บนปลายเท้าโดยเผยอซ่นเท้าขึ้นเล็กน้อย จึงเป็นท่าที่ถูกต้องซึ่งจะช่วยให้หลังแข็งแรง ทำท่าว่ายน้ำบนบกไปสัก ๑ นาทีหรือเกินเวลาไปเพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เพราะท่านี้มีประโยชน์ในการได้ยืดเส้นสายและกล้ามเนื้อทั่วทั้งตัวคล้ายกับว่ายน้ำจริง ๆ หยุดพัก ๑ นาทีแล้วจึงบริหารต่อไป



## ท่าที่ ๑๕ (ต่อ)





## เตรียมตัว ท่าที่ ๑๖ "ชกมวยลำหัก"

ยืนตัวตรงเหมือนกับยืนธรรมดา ตามองไปข้างหน้าไกล ๆ ก้าวขาซ้ายยาวไปทางด้านหน้า งอแขนซ้ายกำหมัด (ซ้าย) เหยียดออกไป ตรงแนวและระดับตาซ้าย หมัดขวาแตะอยู่แถว ๆ ราวนมขวา ต่อจากนั้น เหยียดหมัดขวาให้เฉียดแก้มออกไปตรงแนวและระดับตาซ้าย โดยเบี่ยงลำตัวตามไปด้วย (คล้ายต่อยมวยจริง ๆ) เมื่อทำซ้ำ ๆ ได้ประมาณ ๑ นาทีหรือประมาณจำนวนหมัดเท่าใดแล้ว ให้กลับก้าวขาขวาออก (กลับ

เหลี่ยม) บริหารต่อไปเหมือนเมื่อก้าวขาซ้ายออกนั่นเอง ทำซ้ำ ๆ จนกว่าจะรู้สึกเหนื่อยจึงหยุดพัก ๑ นาทีก่อนที่จะบริหารท่าต่อไป

ประโยชน์ของท่านี้คือการยืด กล้ามเนื้อ และ เส้นสาย ตลอด ทั่วตัวทำนองเดียวกับท่าว่ายน้ำ นอกจากนั้น สำหรับคนหนุ่มที่แข็งแรง อาจใช้ท่าบริหารที่ ๑๖ นี้ในการต่อสู้ป้องกันตัวคราวจำเป็นได้ด้วย เพราะที่แท้คือท่ามวยจริงของท่าน อารยะโพธิธรรมมหาเถระ (อิดโจ้วเซียนซือ) แห่งสำนักสงฆ์เซาลิ้นยี่บนยอดเขาซุงซาน แคว้นโฮนานในประเทศจีน นั่นเอง ท่านมหาเถระจาริกเข้าประเทศจีนเพื่อเผยแพร่พุทธศาสนานิกาย เซน เมื่อ พ.ศ. ๑๐๖๗





## เตรียมตัว ท่าที่ ๑๗ "ปักหลักหย่อนกาย"

ยืนตัวตรง กางขาประมาณ ๒๐–๓๐ นิ้ว หน้าตรง ตามองตรงไปข้างหน้าไกล ๆ (ฝึกสายตาซ้ำ) มือซ้ายขวาเท้าบั้นเอวให้หัวแม่มือชี้ไปข้างหน้า ดัดศอกไปข้างหลังเพื่อยืดกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมที่คลุมบ่าและยืดกล้ามหน้าอก

**การบริหาร** ค่อย ๆ ย่อตัวหรือหย่อนก้นคล้ายจะนั่ง ความรู้สึกตึงจะเกิดขึ้นแถว ๆ หน้าขาและแถวชายกระเบนเหน็บ พยายามย่อตัวลงเต็มที่แล้ว หยุดประมาณ ๒ วินาที เหยียดขาขึ้นยืนเหมือนท่าเตรียมตัว แล้วจึงหย่อนก้นลงอีก ผู้ใดเหยียดยืนขึ้นยาก อาจใช้มือที่เท้าบั้นเอวช่วยค้ำตรงเหนือหัวเข่า สำหรับคนสูงอายุท่านี้ออกจะไม่สู้สะดวกเพราะกำลังขาอ่อนเพลีย แต่พอบริหารไปสัก ๔–๕ วัน ขาก็จะแข็งแรงขึ้น สามารถเดินได้ดีกว่าเวลาที่แล้วมา เป็นท่าที่ทำให้หกล้มยาก เหมาะสำหรับคนสูงอายุ เพราะคนสูงอายุที่บังเอิญหกล้ม อาจได้รับอันตรายถึงกระดูกหัก หรืออาจเป็นอัมพาตอันเป็นการทรมานอย่างหนัก



## เตรียมตัว ท่าที่ ๑๘ "ยืนกระต่ายขาเดียว"

ยืนตัวตรงธรรมดา หน้าตรงมองไปไกล ๆ มือซ้ายขวาเท้าบั้นเอวให้หัวแม่มือชี้ไปข้างหน้าเหมือนท่าที่ ๑๗

**การบริหาร** เริ่มยกขาซ้ายให้พ้นพื้นเล็กน้อยก่อน สูดลมหายใจเข้าช้า ๆ จนเต็มปอด เพื่อให้ได้อ็อกซิเย่นเปลี่ยนถ่ายมากที่สุดเท่าที่จะได้ พยายามทรงตัวให้ดีที่สุด หยุดประมาณ ๒ วินาที ระบายลมหายใจออก น้ำหนักตัวทั้งหมดตกอยู่ที่ขาขวาเป็นการส่งเสริมท่าที่ ๑๗ เพื่อให้กำลังขาแข็งแรงยิ่งขึ้น หากผู้ใดบริหารท่านี้ได้ไม่สู้ยาก ก็อาจยกเท้าให้สูงและแกว่งปลายเท้า (ทำท่าดีด) หรือจะเหยียดขาตรงแล้วยกขึ้นทางเบื้องหน้า ยกขึ้นยกลงพอรู้สึกเมื่อย หยุดประมาณ ๒ วินาที แล้วเปลี่ยนขายืนบริหารต่อไปเช่นเดียวกัน ประโยชน์ยิ่งใหญ่คือ เพิ่มกำลังขาให้แข็งแรงยิ่งขึ้น เดินเหินคล่องแคล่ว ไม่ต้องทรมานลากขา



## เตรียมตัว ท่าที่ ๑๙ "ย่ำเที่ยวตามถนัด"

ยืนตัวตรงตามธรรมดา มือซ้ายขวาเท้าบั้นเอว เฉพาะท่านี้ให้หัวแม่มือชี้ไปทางข้างหลัง (ต้องการให้สบาย) เป็นท่าบริหารที่ต้องการให้ผ่อนคลายความเครียดจากการบริหารที่แล้ว ๆ มา หายใจเข้าออกยาว ๆ ลึก ๆ อันเป็นสิ่งสำคัญของวิธีบริหารแบบนี้ (หรือจะไม่เท้าเอวตามรูปที่แสดงก็ได้)

**การบริหาร** ยกเท้าซ้ายขึ้นจากพื้นประมาณให้หัวเข่าได้ฉากกับลำตัวหรือสูงกว่าก็ได้ สุดแต่ต้องการ เปลี่ยนยกเท้าขวาขึ้นทำนองเดียวกัน สูดลมหายใจเข้าและระบายลมหายใจออกลึก ๆ ตลอดเวลา นับในใจตั้งแต่ ๑—๒—๓—๔— จนถึง ๔๐ หรือมากกว่า ถ้าย่ำได้ ๑๐๐ ครั้งก็ยิ่งดี แต่ไม่ควรย่ำมากกว่า ๑๐๐ ครั้ง ระหว่างที่ย่ำอยู่นั้น อาจเคลื่อนที่ไปได้ตามชอบใจ ลอยหน้าลอยตาและจะสะบัดมือหรือยกหรือฟาดตามใจสมัคร (แก้เหนื่อย)





## เตรียมตัว ท่าที่ ๒๐ "อัดกระแสไฟฟ้า"

ยนในท่าอย่างใดก็ได้ เพราะได้ผ่านการบริหารมาแล้วถึง ๑๙ ท่า เป็นการเพียงพอสำหรับผู้สูงอายุ เพราะแต่ละท่าขึ้นอยู่กับเวลาหรือจำนวนท่าตามความต้องการ





**การบริหาร** พนมมือ (มีนัยว่าอำลา) ถูกันจนรู้สึกร้อน แนบฝ่ามือที่เบ้าตา กลอกนัยตาไปมา ทำซ้ำ ๆ กันสัก ๓—๔ ครั้ง เท่ากับอบและนวดตาให้มีสมรรถภาพยิ่งขึ้น

อนึ่ง กล้ามเนื้อกระบอกตาเกี่ยวเนื่องถึงมุมปากและขากรรไกร ผู้มีอายุมากผิวเนื้ออ่อนจะย่นหย่อนดูไม่ผ่องใส หน้าเป็นจุดสำคัญ จึงควรนวดหน้าโดยใช้ฝ่ามือถูจากต่ำไปหาสูงเบา ๆ ได้เท่าไรยิ่งดี หน้าผาก ข้าง

จมูก กระพุ้งแก้มและคางเป็นส่วนรวมอยู่กับหน้าที่ไม่ควรละเลย ผู้ประสงค์จะให้ดูใบหน้าอ่อน ควรบริหารคอ โดยถูนวดและพลิกไปพลิกมาช้า ๆ บางคนถูคอในครั้งแรก ๆ อาจเกิดอาการไอ ไม่ต้องตกใจ เมื่อเคยชินก็จะไม่ไอและอาการเหี่ยวย่นจะค่อย ๆ หายไป เกิดลักษณะคล้ายคนหนุ่มสาว

ท่าและวิธีบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพยังมีอีกมาก ล้วนมีประโยชน์แก่ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอายุสูง แต่เท่าที่ได้คัดเลือกนำเสนอเพียง ๒๐ ท่าก็เพื่อให้ทดลอง และไม่มีความประสงค์ให้มีการหักโหมขอให้ท่านที่ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำเบื้องต้น จงมีสุขภาพและอนามัยสมความปรารถนา

*๙ พฤศจิกายน ๒๕๑๙*

# เพื่อความสดใสแห่งชีวิต

## โสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ) วัดบวรนิเวศวิหาร

บางคนอาจจะสงสัยว่า การศึกษาและการปฏิบัติธรรมนั้น มีประโยชน์อย่างไร ?

ทำไมคนเราต้องมีการเรียน และปฏิบัติสิ่งที่เรียกว่ากรรมฐาน และกรรมฐานนั้นหมายความว่าอย่างไร ? นักเรียนปฏิบัติไปแล้วจะได้รับผลอย่างไร ?

สำหรับปัญหาเหล่านี้ เราอาจแยกตอบได้เป็นหลายประเด็นดังนี้ คือ

๑. ในการเรียนการศึกษาธรรมนั้น บางคนอาจจะรู้สึกว่า มีคะแนนน้อยบ้าง ทำให้คนเรียนเป็นยายแก่ลุงแก่บ้าง แต่ถ้าเราพิจารณาให้ซึ้งแล้วจะพบว่า ธรรมนั้นเป็นวิชาที่มีคะแนนมากที่สุด เพราะว่าวิชาศีลธรรมคะแนนอาจจะน้อยในโรงเรียน แต่เราจะเห็นได้ว่า คะแนนศีลธรรมนั้น เราจะต้องได้รับอยู่ตลอดชีวิต แม้ว่าจะตายไปแล้ว ก็ยังมีคนตามให้ และหักคะแนนวิชาศีลธรรมของเราอยู่ ดังที่ปรากฏข่าว ยกย่องและตำหนิ คนบางคน ผู้ทำความดีและความชั่วตามสมควรแก่กรณี ถ้าเป็นคนที่ทำดีไว้มากพอ ตายไปแล้วจะมีอนุสาวรีย์ ที่คนรุ่นหลังสร้างขึ้นเพื่อเคารพสักการะบูชา และมักจะมีคนนำมากล่าวขวัญถึง ยกเป็นตัวอย่าง ให้อนุชนรุ่นหลัง ได้ถือเป็นแบบอย่าง ฝ่ายคนที่ทำชั่ว เพราะไม่ศึกษาและปฏิบัติศีลธรรม จะได้รับผลตรงกันข้ามคือ มีคนตำหนิ ด่าว่า

ทั้ง ๆ ที่มีชีวิตอยู่ และตายไปแล้ว มักจะถูกยกตัวอย่างการกระทำของเขาว่า เป็นข้อที่ควรละเว้นเราจึงอาจกล่าวได้ว่า

"คะแนนวิชาศีลธรรมนั้น เป็นวิชาที่มีผู้ให้และหักคะแนนตลอดชีวิต และคนทั่วไปมีสิทธิในการให้และหักคะแนนทางศีลธรรมตลอดชีวิต จนถึงตายไปแล้ว"

๒. การที่เราต้องเรียนและปฏิบัติกรรมฐานนั้น เพราะว่ากรรมฐานนั้นเป็นการปฏิบัติธรรมะระดับหนึ่งเป็นสูตรแห่งการปฏิบัติทางจิต หรือฝึกจิต ในข้อนี้เราจะเห็นได้ว่า ในชีวิตของคนเรานั้น เมื่อเราแยกออกเป็นส่วนใหญ่ ๆ แล้ว จะได้สองส่วนด้วยกันคือ

ก. ร่างกาย หรือ รูป ร่างกายของคนเรานั้นจะพบว่ากว่าจะทำอะไรเป็น แม้แต่การเขียนหนังสือได้ นั่งพับเพียบได้ เดินอย่างมีมรรยาทได้ เป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน การฝึกฝนนั้น บางคนอาจใช้เวลานานบางคนอาจใช้เวลาน้อย แต่สรุปว่า ในส่วนของร่างกายนั้น ถ้าไม่ได้รับการฝึกฝนในทางที่ดีแล้วร่างกายของคนนั้นจะเป็นร่างกายที่ไม่เป็นประโยชน์เท่าที่ควร นอกจากนั้นอาจจะเกิดโทษ เพราะการใช้ร่างกายไปในทางประทุษร้ายต่อ ร่างกาย ทรัพย์สิน ประเวณีของคนอื่นเป็นต้น การที่เรามีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขพอสมควร เป็นที่ยอมรับนับถือยกย่องของคนอื่นนั้น เพราะเราได้รับการฝึกทางกายวาจามาพอมากบ้างน้อยบ้างแล้ว ส่วนคนที่ไม่ได้รับการฝึกย่อมได้รับผลตรงกันข้ามจากที่ได้กล่าวมาแล้ว

ข. จิตหรือใจ ซึ่งถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดนั้นคนส่วนมากไม่ได้รับการฝึกกันเท่าที่ควร คนจึงกลายเป็นคนใจน้อย ใจดำ โกรธง่าย มีความวิตกกังวลมาก กลัดกลุ้มในเรื่องที่ไม่น่าจะกลุ้มเป็นต้น โบราณ

ท่านกล่าวว่า "ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว" ในเมื่อใจเป็นนาย แต่ตัวนายเอง ไม่ได้รับการฝึกฝนเท่าที่ควรกายวาจาของคนก็ไม่อาจที่จะอยู่ใน สภาพที่ดีได้ การฝึกจิตจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นมาก เพราะเมื่อนายดีแล้วย่อมสามารถควบคุมการกระทำของบ่าวคือกาย ให้ดำเนินไปในทางที่ถูกที่ควร ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงวางหลักในการฝึกกายไว้ด้วยศีล ๕ เป็นต้น และทรงวางหลักในการฝึกจิตหรือใจไว้ด้วยข้อปฏิบัติที่เรียกว่า "กรรมฐาน" ทั้งนี้ เพราะทรงเห็นว่า

— สัตว์โลกอันจิตย่อมนำไป. การฝึกจิตเป็นความดี, จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้, ผู้ประพฤติตามอำนาจจิต (ที่ไม่ได้ฝึก) ย่อมลำบาก. พึงเป็นผู้ฉลาดในกระบวนจิตของตน, พึงรักษาจิตของตน เหมือนคนประคองบาตรเต็มด้วยน้ำมัน, จงตามรักษาจิตของตน, ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิต, บาปเกิดจากอารมณ์ใด ๆ พึงห้ามจิตใจจากอารมณ์นั้น ๆ เป็นต้น,

จากพระพุทธภาษิตที่กล่าวมานี้ ย่อมเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า จิตมีความสำคัญอย่างไร มีความจำเป็นอย่างไรที่คนควรฝึกจิต และจิตที่ฝึกดีแล้วสามารถอำนวยประโยชน์อะไรให้แก่คนผู้ฝึก การที่จะฝึกจิตซึ่งห้ามยาก ฝึกยาก มักไหลไปในอารมณ์ที่ไม่ค่อยดีนักนั้น จำเป็นเหลือเกินที่เราจะต้องใช้หลักที่ทรงเรียกว่ากรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน

๓. กรรมฐานหมายความว่าอย่างไร ? ถ้าจะแปลแบบพึ่งง่าย ๆ กรรมฐานก็คือวิธีฝึกจิตของคนให้มีความสงบหรือสูตรในการฝึกจิต แต่ตามความหมายของรูปศัพท์แล้ว ท่านแปลว่าการงานของจิต หรือ การงานที่คนจะต้องทำทางจิต ท่านแบ่งออกเป็นสองประเภท คือ

ก. สมถกรรมฐาน แปลว่า วิธีที่ทำใจให้สงบโดยการเอาจิตของเราไปหยุดไว้ที่อารมณ์ หรือเรื่องสิ่งอันใดอันหนึ่ง แทนที่จะปล่อยให้จิตของเราวิ่งพล่านไปในเรื่องต่าง ๆ จนกลายเป็นคนที่เรียกว่า จิตฟุ้งซ่าน ในข้อนี้ทรงแสดงวิธีหรือสิ่งที่จะใช้เป็นที่เกาะของจิตไว้ถึง ๔๐ วิธีด้วยกัน ทั้งนี้เพราะคนเรามีพื้นฐานทางจิตแตกต่างกัน เข้าทำนองที่ท่านเรียกว่า "ลางเนื้อชอบลางยา" หรือ "นานาจิตตํ" คนเราต่างจิตต่างใจกัน ในข้อนี้ทรงแบ่งพื้นใจของคนเป็น ๖ ประเภทด้วยกัน เรียกว่า จริต คือ

๑. คนที่มีจิตโอ่อ่าภาคภูมิ รักใคร่ในความสวยงาม มักรักใคร่พอใจในสิ่งต่าง ๆ ที่สวยงาม รักความสะอาด ต้องการสิ่งที่ให้เกิดความสุขแก่กายและใจของตน รักความเป็นระเบียบเรียบร้อย เรียกว่า "ราคจริต"

๒. คนมีจิตมักฉุนเฉียวโกรธเคืองง่าย สันดานหนักไปในทางโทสะ ทำอะไรรวดเร็ว พูดจาโผงผางว่องไว ชอบก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่คนอื่น เรียกว่า "โทสจริต"

๓. คนที่มีจิตมักหลงลืม สติไม่มั่นคง พูดจามักพลั้งพลาดถูกบ้างผิดบ้าง ทำการงานไม่เรียบร้อย เฉื่อยเฉย ขาดความกระฉับกระเฉงไม่ค่อยมีระเบียบ ในการทำงาน เรียกว่า "โมหจริต"

๔. คนที่เชื่อคนและเรื่องต่าง ๆ ง่าย ใครว่าอะไรก็เชื่อตามเขาไป ความเชื่อนั้นไม่มีกฎเกณฑ์ หรือปัญญาสำหรับพิจารณา ใครว่าบุญก็บุญ ใครว่าบาปก็บาปเป็นต้น เรียกว่า "สัทธาจริต"

๕. คนที่มีปัญญาเฉียบแหลมว่องไว ได้ยินได้ฟังสิ่งใดมักจำได้และเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ถูกต้อง มีความมั่นใจในตัวเองมีไหวพริบปฏิภาณในเรื่องต่าง ๆ เป็นคนทันคนเป็นต้น เรียกว่า "พุทธิจริต"

๖. คนที่มีความวิตกกังวลมาก คิดมาก ฟุ้งซ่าน ขาดความมั่นใจในตัวเองตัดสินใจช้า มีความลังเล เข้าใจเรื่องอะไรไม่ได้ตลอด มักคิดตรึกตรองไปโดยไม่ค่อยแน่ใจเรียกว่า "วิตกจริต"

จริตทั้ง ๖ ประการนี้ เราอาจจะเรียกว่า พื้นฐานของจิต นิสัยสันดานก็ได้ แต่ขอให้เข้าใจว่า โดยปกติแล้วจริตเหล่านี้ ย่อมมีแก่คนทุกคน ตามควรแก่ กาละ เทศะ อารมณ์ แต่ที่ท่านเรียกว่าใครเป็นจริตอะไรนั้นหมายความว่า "ใครมีการแสดงออกในทางใดมากที่สุด ถือว่ามีจริตนั้น"

เพื่อให้คนได้รับประโยชน์จากกรรมฐาน ตามสมควรแก่จริตของตน พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงอารมณ์ หรือสิ่งที่ใช้เป็นที่เกาะของจิตไว้มาก ซึ่งพระอาจารย์ได้รวบรวมไว้ในคัมภีร์หนึ่งถึง ๔๐ ประการ

ข. วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงการใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง จนเลิกความยึดถือ ความหลงรัก หลงชังมัวเมาในสิ่งต่าง ๆ ลงไปได้ในที่สุด สิ่งที่ทรงสอนให้นำมาใช้พิจารณานั้นรวมเข้าในแนวหนึ่งมีถึง ๗๓ อย่าง

แต่สำหรับในที่นี้ เราจะพูดกันเฉพาะสมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียว เพราะเป้าหมายในการสอนกรรมฐานแก่นักเรียน และชวนนักเรียนให้ทดลองปฏิบัตินั้น มีเพียง

๑. ต้องการให้นักเรียนสามารถรวบรวมพลังจิต ซึ่งฟุ้งซ่านอยู่เป็นพลังที่ศูนย์เปล่าและมีปริมาณมากกว่าพลังจิตที่นำมาใช้ประจำวัน ให้นักเรียนนำเอาพลังจิตส่วนนั้น มาใช้ให้ได้ประโยชน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะพลังจิตนั้น เป็นเหมือนกระแสหรือพลังน้ำธรรมดาน้ำ

ที่ไหลบ่า ย่อมมีพลังในการทำลายได้น้อย สู้น้ำที่มีปริมาณน้อยกว่า แต่เขานำเข้ามาเข้าเครื่องสูบส่งออกทางแป๊บไม่ได้ เพราะพลังนี้เป็นพลังรวม และมีแรงดัน จึงมีสมรรถนะในการทำลายสิ่งต่าง ๆ ได้ จิตคนที่รวบรวมได้จะมีลักษณะอย่างนั้น แต่จิตจะเกิดพลังเช่นนั้นได้ต้องอาศัยพลังของความตั้งใจจริงความเพียรพยายามเป็นแรงดัน

๒. ต้องการให้นักเรียนอาศัยพลังจากข้อที่หนึ่ง นำมาใช้ควบคุมอารมณ์ หรือจิตใจของตน ให้อยู่ในสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ เช่นเรียนหนังสือ ฟังครูสอนท่องตำรา ไม่ใช่ว่าตัวนั่งในห้องเรียน แต่ใจลอยไปเที่ยวในสถานที่ต่าง ๆ ทำให้ช่วงความคิดและความรู้ขาดเป็นห้วง ๆ ไม่เกิดผลสมบูรณ์ ในข้อนี้ นักเรียนจะเห็นได้จากเพื่อนร่วมชั้น เวลาในห้องเรียนเท่ากัน ตำราเรียนเล่มเดียวกันครูสอนคนเดียวกัน แต่ทำไม ? ทำไม ? เปอร์เซนต์ที่นักเรียนสอบได้ จึงต่างกันอย่างไม่น่าเชื่อ นี่แหละคือผลต่างของ "จิตที่สงบและฟุ้งซ่านในขณะเรียนหนังสือของนักเรียนแต่ละคน"

๓ ต้องการให้นักเรียนสามารถหาความสงบให้แก่จิตใจ เพราะกายและจิตนั้นทำงานมาตลอดวัน บางคราวกายพักผ่อนแล้ว แต่จิตไม่ได้พักผ่อน ถ้าเป็นอย่างนี้บ่อย ๆ เข้าในที่สุดสุขภาพทางกาย และจิตของคนก็จะเสีย ผลเสียแห่งสุขภาพกายนั้นไม่หนักนัก แต่สุขภาพจิตที่เสียนั้นอาจทำให้บุคคลผู้นั้นเสียคนไปในที่สุดก็ได้ คนที่รักตนจึงจำเป็นต้องระวังสุขภาพกายและจิต ด้วยการพักผ่อนบำบัด รักษากาย และจิตตามควรแก่เหตุ วิธีบริหารบำบัด รักษาจิตนั้น ไม่มีอะไรที่จะได้ผลเท่าการปฏิบัติธรรม หรือการทำกรรมฐาน เพราะช่วยให้จิตได้พักผ่อนและสงบได้ตามสมควรแก่เหตุที่เราได้ปฏิบัติ

๔. ต้องการให้นักเรียนใช้จิตที่ฝึกแล้วนี้เอง ไปควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมทางกาย วาจาของตนให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมจรรยา กฎหมาย ไม่ทำอะไรไปตามอำนาจของความรักความโกรธเป็นต้น

๕. เพื่อให้นักเรียนใช้กรรมฐานนี้ เป็นเครื่องรวบรวมพลังจิต นำมาใช้ในเวลาเรียนหนังสือดังกล่าวแล้วในข้อที่หนึ่ง เพื่อให้นักเรียนสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในความจำ ความเข้าใจ การตัดสินใจ การโต้ตอบปัญหาต่าง ๆ เป็นต้น

๖. เพื่อให้นักเรียนผู้ได้รับการฝึกฝนทางจิตมาดีแล้วไม่ต้องกังวล กลุ้ม หวั่นไหวคล้อยตามเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ด้วยการทำจิตให้อยู่เหนือเหตุการณ์นั้น ๆ นอกจากเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเราโดยตรง

๗. เพื่อให้นักเรียนได้สัมผัสสิ่งที่เรียกว่า รสแห่งธรรม รสแห่งความสงบ รสแห่งความเยือกเย็นใจ แล้วจะพบด้วยตนเองว่า รสในโลกนั้นไม่มีรสอะไรที่จะเปรียบรสแห่งธรรมได้เลย

กรรมฐานนี้ เป็นหลักการที่คนทุกศาสนานำไปปฏิบัติได้ คนที่ทำกรรมฐานในปัจจุบัน จึงมีทั้งพุทธ คริสต์ ฮินดู อิสลาม เพราะทางแห่งความดีนั้น ใครจะเดินไปย่อมประสบความดีเช่นเดียวกัน วิธีนั้นอาจต่างกัน แต่เป้าหมายที่คนจะบรรลุถึง คือความสงบเย็น ปลอดโปร่งใจ ความสะอาดแห่งจิตใจ

นอกจากจะพูดกันเฉพาะกรรมฐานที่เรียกว่า สมถกรรมฐานแล้ว จะบอกวิธีหรือสิ่งที่ช่วยให้จิตสงบเพียงอย่างเดียว ในจำนวน ๔๐ อย่าง ถ้าจะถามว่าทำไมจึงเป็นอย่างนั้นเล่า ?

ตอบว่า ที่เป็นเช่นนี้เพราะมีเหตุผลหลายประการด้วยกันคือ

๑. กรรมฐานข้อนี้ เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นหลักในเบื้องต้น ทำให้พระองค์ก้าวขึ้นสู่ตำแหน่งพระสัมมาพุทธเจ้า

๒. กรรมฐานข้อนี้ สิ่งที่นำมาใช้เป็นเครื่องยึดเกาะของจิตอยู่ที่เราแล้ว ไม่ต้องไปเที่ยวหาในที่อื่นให้ลำบาก นึกจะใช้เมื่อไรก็สามารถใช้ได้ทันที

๓. เป็นกรรมฐานที่คนทั่วไป นิยมทำกันมากในปัจจุบันนี้และสมัยก่อน

๔. เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของคนหลายจริตด้วยกัน ใครจะมีจริตอย่างไรก็สามารถทำได้ และอาจได้รับประโยชน์จากกรรมฐานข้อนี้ได้

๕. วิธีทำไม่ยุ่งยากลำบากอะไรมากนัก ผลที่เกิดจากกรรมฐานข้อนี้ มีลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษ โอกาสที่นักเรียนจะเดินผิดทางเกิดขึ้นได้ยาก

**กรรมฐานข้อนั้นเรียกว่าอะไร ?**

เรียกว่า "อานาปานสติกรรมฐาน" หรือ "อานาปานสติภาวนา" แปลว่า "การกำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก"

**กรรมฐานนี้มีหลักปฏิบัติอย่างไร ?**

๑. ในขั้นแรก เราต้องหาสถานที่ซึ่งสงัดจากเสียงรบกวน ถึงแม้จะมีบ้างก็ไม่ควรมากนัก สถานที่นั้นอาจจะเป็นห้องเรียน ห้องนอน หรือสถานที่ใดก็ได้ ที่มีลักษณะดังกล่าวแล้ว

๒. ขั้นที่สอง ควรอยู่ในอิริยาบถนั่ง อาจจะเป็นนั่งบนเก้าอี้ นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ โดยการวางกายให้ตรงพอสมควร แต่ไม่ควรถึงกับเกร็ง ทำสติ คือความระลึกให้มั่นคงอยู่ในจุดที่เราต้องการใช้ ในการนั่งนั้น ทราบจากศาสตราจารย์ทางสรีรวิทยาว่า "การนั่งขัดสมาธิเป็นท่าที่ดีที่สุด" แต่ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความสะดวก และความเหมาะสมเป็นสำคัญ แม้นั่งบนเก้าอี้เราก็อาจพับเพียบห้อยเท้า หรือขัดสมาธิได้เช่นกัน เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้เอามือขวาทับมือซ้าย โดยให้ปลายนิ้วห่างกันประมาณ ๒ นิ้ว หมายถึงนิ้วหัวแม่มือ

๓. ขั้นที่สาม คือการกำหนดจิต ระลึกถึงอารมณ์ที่เราจะใช้ อาศัยที่ใจเราเคยวิ่งไปในอารมณ์ต่าง ๆ ตามต้องการมาก่อน จึงประสงค์จะแสดงขั้นตอนแห่งการกำหนดจิตระลึกตามลำดับต่อไปนี้ คือ

๓.๑ เอาแบบสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเป็นข้อ

๓.๒ กำหนดจิตไว้ที่ฐานหรือจุดต่าง ๆ ในร่างกายตามลำดับดังนี้ คือ ปลายจมูก กลางศีรษะ เพดาน คอหอย ลิ้นปี่ ศูนย์ คือ สะดือ[1] เพราะฐานเหล่านี้ท่านถือว่าเป็นที่พักแห่งลม

๓.๓ เมื่อเห็นว่าจิตไม่วิ่งออกจากจุดทั้ง ๖ นั้นแล้วให้เปลี่ยนเป็นการนับลมหายใจเข้าและหายใจออก ในการนับนั้นท่านแสดงการนับ

---

๑. แบบสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร (สุก) ที่เรียกว่าสมเด็จพระสังฆราชไก่เถื่อนมี ๙ จุด คือ ๑ จุดศูนย์ ปลายจมูก ๒ มหาศูนย์ ระหว่างตา ๓ ทิพย์ศูนย์ ระหว่างคิ้ว ๔ เบื้องบนศีรษะ ๕ โครตภูท้ายทอย ๖ ห้องสุด คอกลวง (น่าจะคอหอย) ๗ ห้องหทัย ๘ เหนือสะดือ ๑ นิ้ว ๙ เบื้องล่าง (เข้าใจว่าส่วนท้องใต้สะดือ) น่าสังเกตว่าท่านไม่กำหนดสะดือ และได้พบบางอาจารย์แสดงว่าสะดือเป็นที่เกิดกิเลสได้ง่าย

ไว้ว่า ให้นับเป็นคู่ ๆ ไปเช่นหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ โดยท่านกำหนดให้นับไปเป็นชุด ๆ ดังนี้

ก. ๑—๑. ๒—๒. ๓—๓. ๔—๔. ๕—๕.

ข. ๑—๑. ๒—๒ ๓—๓. ๔—๔. ๕—๕. ๖—๖.

ค. ๑—๑. ๒—๒. ๓—๓. ๔—๔. ๕—๕. ๖—๖. ๗—๗.

ฆ. ๑—๑. ๒—๒. ๓—๓. ๔—๔. ๕—๕. ๖—๖.๗—๗. ๘—๘.

ง. ๑—๑. ๒—๒. ๓—๓. ๔—๔. ๕—๕. ๖—๖. ๗—๗. ๘—๘. ๙—๙.

จ. ๑—๑. ๒—๒. ๓—๓. ๔—๔. ๕—๕. ๖—๖. ๗—๗. ๘—๘. ๙—๙. ๑๐—๑๐.

ในขณะนับอยู่นั้น พยายามคุมลมหายใจอย่าให้ยาวเกินไป และสั้นเกินไป เพราะจะรู้สึกเหนื่อย ให้หายใจไปตามธรรมดา ในชั้นนี้ท่านมุ่งแต่เพียงไม่ให้การนับพลาดเท่านั้น เมื่อเรานับครบชุดมาถึง ๑—๑ ถึง ๑๐—๑๐ แล้ว ให้ตั้งต้นนับใหม่คือเริ่มจาก ๑—๑ ถึง ๕—๕ ใหม่ หมุนวนไปเรื่อย ๆ จนกว่าการนับของเราไม่พลาด ความพลาดที่เกิดขึ้นนั้นอาจเกิดในช่วงที่นับ หรือเกิดในชุดที่นับก็ได้ เช่น

๑. พลาดในช่วงนั้น เช่นนับ ๓—๓ แล้วเกิดเผลอเลยไปนับ ๕—๕ อย่างนี้ถือว่าพลาดในช่วงที่นับ

๒. พลาดในชุดนั้น เช่นชุดต่อไปจะนับ ๑—๑ ถึง ๖—๖ ไปหยุดเสียเพียง ๕—๕ หรือเลยไปถึง ๗—๗ หรือเกิดความลังเลว่าช่วงไหนแน่ ถือว่าเป็นการนับพลาดในชุดนั้น ๆ

๓.๔ เมื่อนับผ่านไปได้ดีไม่พลาดแล้ว ให้กำหนดจิตไว้ ๓ จุดคือ

— ปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน ในขณะที่ลมหายใจกระทบทั้งในเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

— จุดที่ตั้งของหัวใจ โดยกำหนดจิตตามลมไปในจุดนั้น ทั้งเวลาหายใจเข้าและหายใจออกเช่นเดียวกัน

— จุดสุดท้ายคือนาภี ที่ท่านถือว่าเป็นศูนย์ เวลาหายใจเข้า ผู้หายใจจะมีความรู้สึกว่าลมหายลงที่จุดนี้แล้วกลับหายใจออกไป ก็เริ่มจากจุดนี้เช่นกัน ถึงแม้ระบบการหายใจจะไม่ตรงตามที่กล่าวมา แต่ความรู้สึกของเราจะเป็นเช่นที่กล่าวมาแล้ว

ในเวลาหายใจนั้น ให้เราส่งจิตตามลมไปในจุดทั้งสาม ทั้งเวลาหายใจเข้าและหายใจออก จนกว่าจิตไม่หลุดลอยไปจากลม หรือไม่พรากจากลม

๓.๕ ถ้าเห็นว่าในขั้นนั้นไม่พลาดดีแล้ว ให้เปลี่ยนเป็นการกำหนดเพียงลมอย่างเดียว โดยมีสติความระลึก และรู้ว่า ลมหายใจเข้า—ออกของเรา ยาวหรือสั้น ก็ให้รู้ไปตามนั้น ส่วนจังหวะการหายใจนั้นไม่ต้องไปควบคุม เพียงแต่ให้รู้ว่า ช่วงที่หายใจนั้นสั้นหรือยาวเท่านั้นเอง

๓.๖ จะพบว่าในขั้นที่ห้านั้น ใจเราต้องกำหนดรู้ลมอยู่ถึงสองจุด เมื่อผ่านไปแล้วให้ใช้การหายใจเข้า—ออกนั้นเอง แต่เวลาหายใจเข้าให้นึกว่า พุทฺ หายใจออกนึกว่า โธ คือ นึกถึงพุทโธนั่นเอง หรือจะใช้หายใจเข้า—ออก นึกถึงพุทโธไปเลยก็ได้ วิธีแรกอาจดีกว่าเพราะมีเพียงพยางค์เดียว แต่อาจเลือกได้ตามความสมัครใจ

๓.๗ ในขั้นนี้ เรายังใช้พุทโธอยู่อีกก็ได้ จะเลิกก็ได้ แต่จุดหมายที่สำคัญ คือให้ตั้งสติกำหนดรู้ลมที่กระทบปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ทั้งเวลาหายใจเข้าและหายใจออก โดยไม่ต้องไปสนใจว่า ลมที่เข้า—ออกแล้วจะไปถึงไหน

การกระทำกรรมฐาน ที่เรียกว่าอานาปานสติที่กล่าวมานี้ เพื่อตอบสนองอารมณ์ของตน หรือจริตของคนดังกล่าวแล้ว เวลาปฏิบัติจริง ๆ นั้น เราอาจจะเลือกปฏิบัติในขั้นไหนก็ได้ ถ้าจะแยกตามจริตดังที่ได้กล่าวแล้ว จะพบว่า

ก. คนที่มีวิตกจริต โมหจริต โทสจริต ควรเริ่มมาตามลำดับ โดยเฉพาะคนที่มีวิตกจริต อารมณ์มากกว่าปกติ การจะให้จิตสงบได้เร็วลำบาก ควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยการลดอารมณ์จากมากมาหาน้อยตามลำดับ

ข. คนราคจริต พุทธจริต สัทธาจริต จะเริ่มจากขั้นที่ ๔ ก็ได้ เพราะคนพวกนี้มีอารมณ์ประณีตกว่าสามพวกที่แล้ว

ที่ควรทราบไว้อีกประการหนึ่งคือ เรื่องของอานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นเรื่องที่ผูกพันอยู่กับการนับการกำหนดลม สิ่งที่จำเป็นจะต้องนำเข้ามาช่วยคือ

๑. **สติ** ความระลึกถึงสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่ อย่าให้เผลอ

๒. **ความรู้ตัว** คือต้องรู้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ ให้รู้ว่าที่ทำอยู่นี้ผิดพลาดประการใดบ้างไหม ? ให้รู้อยู่ตลอดเวลา

๓ **ความเพียร** ต้องเข้าใจว่าจิตของคนนั้น ปล่อยไปตามเรื่องมานาน การที่จะให้สงบในเวลารวดเร็วนั้น ย่อมเป็นไปได้ยาก การใช้ความเพียรพยายามทำไปเสมอ ไม่ทอดทิ้ง หรือทำเพียงไม่กี่ครั้งก็เลิกไป ถ้าเป็นอย่างนี้ผลที่เราหวังจะเกิดขึ้นได้ยาก หลักธรรมทั้งสามประการนี้จึงเป็นเหมือนครูที่คอยแนะนำตักเตือน กระตุ้นความสำนึกของนักเรียนให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง

ในขณะที่ทำกรรมฐานอยู่นั้น บางคนอาจจะเกิดความรู้สึกในลักษณะต่าง ๆ เช่น

๑. **มึนศีรษะ** ให้ทราบว่า ถ้าเกิดขึ้นต้องเป็นเพราะผู้ปฏิบัติสะกดจิตตนเองมากไป ควรผ่อนการสะกดจิตตนเอง ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมดา เราทำหน้าที่เพียงรู้อารมณ์ที่เราใช้ขณะนั้นเท่านั้น

๒. **ความเครียด** เกิดจากผู้ปฏิบัติ อยากให้จิตสงบเร็วเกินไป เมื่อทำไม่ได้ตามที่ต้องการก็ต้องเกิดความเครียดขึ้น ให้เข้าใจว่าขณะใดที่เรายังมีความอยากให้จิตสงบอยู่ ขณะนั้นความสงบจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย

๓. **รู้สึกใจเต้นเร็วผิดปกติ** เกิดจากการดึงจิตจากอารมณ์ภายนอกมาแรงเกินไป ในข้อนี้ จะสังเกตเห็นได้ว่า บางเวลาที่เรานั่งส่งจิตไปในที่อื่นก็ดี กำลังนอนหลับและฝันอยู่ก็ดี ถ้าใครมาทำให้ตกใจ หรือตื่นในขณะนั้น ใจจะเต้นเร็วผิดปกติ จนบางคนอาจรู้สึกเหนื่อยหอบ ถ้าเป็นอย่างนี้ควรทำการเดินทางตามขั้นที่กล่าวแล้ว

๔. **หรือรู้สึกเคว้งคว้างในใจ** ทั้งนี้เพราะว่าความรู้สึกของเรายังไม่อยู่กับที่ เข้าในลักษณะที่วิ่งเข้าวิ่งออกอยู่

**วิธีแก้** คือเลิกสนใจในสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวแล้ว หรือที่ยังไม่ได้กล่าวถึง ใช้จิตกำหนดลมไปเรื่อย ๆ แล้วอาการเหล่านั้นก็จะหายไปเองในที่สุด

การทำจิตให้สงบโดยวิธีนี้ หลังจากได้ปฏิบัติไปพอสมควร จะเกิดความเปลี่ยนแปลงทางกาย ทางอารมณ์ จิตใจดังนี้

– ความกระวนกระวายทางกาย จิตสงบลง จิตกายเบาขึ้น รู้สึกปลอดโปร่งบางครั้งอาจรู้สึกตัว เหมือนลอยอยู่บนอากาศ

– เมื่อลมหายใจหยาบ คือลมหายใจตามปกติเริ่มละเอียดเข้า จิตของบุคคลนั้นจะมีนิมิต คือเครื่องหมายที่เกิดจากจิตสงบ คือลมหายใจจะสุขุมละเอียดหนักเข้า

– ขอให้พยายามสืบไป ในที่สุดลมที่ละเอียดสุขุมนั้นเองก็จะสงบด้วย ลมหายใจจะละเอียดหนักยิ่งขึ้น จะก้าวไปถึงจุดหนึ่ง คือมีความรู้สึกว่าลมหายใจหายไป หรือตนเองไม่มีลมหายใจ

– ถ้าเกิดความรู้อย่างนั้น อย่าตกใจหรือ เลิกทำกรรมฐาน ให้รู้ว่านั่นเป็นผลของกรรมฐานที่เราทำ เพราะถ้าลุกขึ้น หรือเลิกปฏิบัติ ผลต่าง ๆ ที่ลงทุนปฏิบัติมาก็จะหายไปด้วยให้นั่งอยู่ในที่เดิม โดยกำหนดลมในจุดที่ลมเกิด หรือลมกระทบนั่นเอง

เมื่อถึงขั้นนี้ ให้ทำความรู้สึกว่า เราไม่ได้เป็นคนตาย ลมหายใจจึงต้องมีเมื่อกำหนดไปเช่นนั้น ในที่สุดลมจะเกิดขึ้นเหมือนเดิม โดยอาศัยหลัก ๓ ประการดังกล่าวแล้ว คือ สติ ปัญญา ความเพียร จากนั้นจะเกิดนิมิต อันเป็นสัญลักษณ์ของความสงบแห่งจิตนิมิตนั้นอาจแตกต่างกันไปตามจริตของแต่ละคนเช่น

– อาจจะเกิดเป็นภาพอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ทั้ง ๆ ที่ในขณะนั้นผู้ปฏิบัติกำลังนั่งหลับตาอยู่ ภาพนั้นอาจขยายให้โตหรือย่อให้เล็กได้ตามต้องการ

– บางคนเกิดสัมผัสที่สุขุม ปรากฏดุจปุยนุ่นบ้าง สำลีบ้าง บางคนจะหลับตาเห็นเป็นดวงแก้ว ลำแสงลมโชยมาอ่อน ๆ เป็นต้น อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ให้ทำความรู้สึกว่า นั่นคือผลของการทำความเพียรทางจิตของเรา หน้าที่ของเราคือก้าวต่อไป ก้าวต่อไปโดยไม่หยุดยั้ง

สิ่งที่ควรกำหนดให้ชัดคือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นิมิต ทั้งสามนี้เป็นคนละอารมณ์ที่เกิดขึ้นแก่จิต ซึ่งเราจำเป็นต้องรู้ว่า อะไรเป็นอะไร

ความสงบที่เกิดขึ้นจากการทำกรรมฐานดังกล่าวแล้วนั้น จะมีขึ้น ๓ ระดับ คือ

๑. เป็นความสงบที่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะหนึ่งเรียกขณิกสมาธิ

๒. ความสงบที่นานกว่าข้อแรก แต่ไม่นานนัก เรียกว่า อุปจารสมาธิ คือเฉียดใกล้ความสงบที่แท้จริงเข้าไปมากแล้ว

๓. ความสงบที่แน่วแน่อย่างแท้จริง และความสงบในระดับนี้จะปรับตัวเองไปตามลำดับ อารมณ์ของผู้ปฏิบัติเริ่มประณีตเข้า และแคบเข้าตามลำดับ ท่านเรียกว่า "ฌาน" จิตจะปรับตนเองเข้าสู่ความสงบตามลำดับดังนี้

ก. ฌานที่หนึ่ง จะมีความ วิตก คือความนึก วิจาร คือ พิจารณา. ปีติ คือความเอิบอิ่มใจ สุข คือความสบายกายใจ. เอกัคคตา จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว

ข. ฌานที่สอง วิตก วิจาร หายไป ยังคงเหลือ แต่ ปีติ สุข เอกัคคตาที่ประณีตกว่าในฌานที่หนึ่ง

ค. ฌานที่สาม ปีติ ความอิ่มใจหายไปอีก ยังคงเหลือแต่สุข กับ เอกัคคตาที่ประณีตกว่าระดับที่สอง.

ฆ. ฌานที่สี่ ความสุขที่ประณีตดังกล่าวแล้วจะหายไป ยังเหลือแต่อุเบกขาคือจิตวางเฉย และเอกัคคตา คือสมาธิที่เด่นชัดที่สุด

นักเรียนจะพบว่า ในศาสนาประเภทเทวนิยมเช่นศาสนาพราหมณ์ ได้กำหนดหน้าที่ของพระเจ้าไว้ว่า พระพรหม เป็นพระผู้สร้าง พระศิวะ เป็นผู้ทำลาย พระนารายณ์เป็นผู้ธำรงรักษาโลก

พระพุทธศาสนาเราไม่มีพระเจ้า เรามีแต่พระรัตนตรัย เราไม่พูดถึงโลกที่เราอาศัยแต่เราสนใจเพียงชีวิตของเราและของคนอื่น ผู้สร้างคนขึ้นมานั้น คือกิเลสตัณหาได้แก่ความเศร้าหมอง และจิตที่ทะเยอทะยานอยากด้วยประการต่าง ๆ สร้างขึ้น เกิดมาแล้วกิเลสตัณหานั้น ยังมีอำนาจเหนือคนอยู่อีก กิเลสจึงได้ชื่อว่า เป็นพระผู้รักษา ในขณะเดียวกัน คนที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจกิเลสตัณหานั้น ย่อมกระทำกรรมไปตามอำนาจของกิเลสตัณหานั้น จึงต้องประสบความเดือดร้อนอยู่ด้วยประการต่าง ๆ กิเลสตัณหาจึงอยู่ในฐานะพระเจ้าผู้ทำลายด้วย

เพื่อชีวิตที่ดีกว่า สูงกว่า ประณีตและสงบสุขมากกว่า พระพุทธศาสนาจึงแสดงธรรม อันเป็นหลักความจริงอันประเสริฐ ถ้าจะเปรียบธรรมเป็นพระเจ้าดังกล่าวแล้ว พระธรรมเป็นพระเจ้าทั้ง ๓ ได้ตามหน้าที่ ซึ่งพระธรรมจะอำนวยผลให้แก่คน คือ

ก. พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้พระธรรม ทรงใช้พระธรรมคำสอนของพระองค์เพื่ออำนวยประโยชน์ เกื้อกูล และสร้างความสุขให้แก่คนและโลก พระธรรมจึงอยู่ในฐานะพระผู้สร้าง

ข. พระธรรมที่บุคคลรักษาประพฤติปฏิบัติดีแล้ว ย่อมพิทักษ์รักษาบุคคลนั้น ดังที่ทรงแสดงไว้ว่า "พระธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว" พระธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม. พระธรรมที่บุคคลปฏิบัติตามดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้เป็นต้น ในจุดนี้ พระธรรม

จึงอยู่ในฐานะผู้ธำรงรักษามวลมนุษยชาติ และโลกให้เกิดความสุขความสงบ จนเข้าถึงความสงบที่ถาวร

ค. พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติศีลไว้ เพื่อทำลายกิเลสที่ทะลักออกมาภายนอกคือทางกาย วาจา ศีลนั้นต้องสำเร็จมาจากเจตนาคือความตั้งใจ ในขณะเดียวกัน ทรงแสดงพระธรรมไว้เป็นจำนวนมาก เพื่อทำลายกิเลสตัณหา ในจุดนี้ พระธรรมจึงชื่อว่า เป็นผู้ทำลายความชั่วหรือกิเลสที่มีอยู่ภายในจิตใจของคน จากคนแต่ละคนถึงสังคมอันเป็นส่วนรวม

เพื่อจำกัดวงแห่งการสร้าง การธำรงรักษา และการทำลายของธรรมให้แคบเข้า เราจะพูดกันเพียงประเด็นของทำกรรมฐาน

**สิ่งที่เราควรใช้หลักธรรมเข้าทำลายคืออะไร ?**

ในชีวิตประจำวันของคนแต่ละคนนั้น มักตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส และทำอะไรไปตามบัญชาการของกิเลส ซึ่งจะกล่าวในที่นี่เพียง ๕ ประการ ซึ่งท่านเรียกว่าสิ่งที่กั้นจิตบุคคลเอาไว้ไม่ให้บรรลุความดี คือ นิวรณ์ ได้แก่

๑. จิตที่พอใจรักใคร่ในสิ่งที่เป็นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ด้วยอำนาจของความรักใคร่ ความปรารถนา ความพอใจ ความอยากได้ เรียกว่า "กามฉันท์"

๒. ความวุ่นง่านหงุดหงิด ไม่พอใจ จนถึงกับคิดจองล้างจองผลาญคนอื่น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจ ความไม่พอใจ ไม่ยินดีเกลียด โกรธ โทสะ เรียกว่า "พยาบาท"

๓. ความท้อแท้ เหนื่อยหน่าย คร้านกายใจหรือความง่วงนอน เรียกว่า "ถีนมิทธะ"

๔. ความฟุ้งซ่าน รำคาญ หรือความคิดพล่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ จิตมักจืดจางเร็ว เรียกว่า "อุทธัจจกุกกุจจะ"

๕. ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ ตัดสินใจอะไรไม่ได้ ขาดความมั่นใจในตัวเอง เรียกว่า "วิจิกิจฉา"

นิวรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้ เกิดขึ้นภายในจิตของใครแล้ว จะทำหน้าที่กั้นความดีของคนนั้นเอาไว้ และเป็นการกั้นถึงสองด้าน คือ

กั้นขาเข้า คือกั้นไม่ให้ความดีใหม่เข้าไปถึงใจ ยกตัวอย่างเช่น นักเรียนกำลังฟังครูสอน หรือคนกำลังฟังเทศน์ คำสอนคำเทศน์นั้นย่อมเข้าไปไม่ถึงใจ ถ้าใจของผู้นั้นมีนิวรณ์อย่างใดอย่างหนึ่งกั้นอยู่ นิวรณ์จึงเป็นอุปสรรค ไม่ให้เขาได้ความรู้ใหม่

กั้นขาออก คือแม้ผู้ที่มีความรู้ความสามารถจะแสดงความรู้ความสามารถของตนออกไปให้ปรากฏ แต่หากใจของเขามีนิวรณ์ เขาย่อมไม่อาจแสดงความรู้ความสามารถออกได้เต็มที่เช่น ครูหรือนักเทศน์ที่มีความรู้อย่างดี แต่ไปเทศน์ไปสอนในขณะที่มีนิวรณ์ **ก็**แสดงให้ดีไม่ได้เต็มที่ คนที่อ่านหนังสือเก่งๆ ให้อ่านขณะเกิดนิวรณ์ก็อ่านตก ๆ หล่น ๆ นักพูด นักแสดง นักร้อง นักมวย นักเรียน ถ้าถูกนิวรณ์เล่นงานแล้วการทำงานการสอบ ก็เอาดีไม่ได้ทั้งนั้น

**นิวรณ์ทั้ง ๕ นี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ?**

๑. กามฉันท์ เกิดขึ้นเพราะยึดถือสิ่งต่างๆ ว่า สวยงาม น่ารัก น่าพอใจ ทั้งนั้นจิตของเขาจะวิ่งไล่ความอยากในสิ่งที่ตนต้องการอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า "สุภนิมิต"

๒. พยาบาท เกิดจากการมองสิ่งทั้งหลายไม่น่ารักน่าพอใจ คับแค้นใจเป็นเหตุ เรียกว่า "ปฏิฆนิมิต"

๓. ถีนมิทธะ เกิดจากความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความบิดเบือน ความเมาอาหาร จิตใจหดหู่ เรียกว่า "อรติ" เป็นต้น

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ เกิดจากจิตใจที่ไม่อาจสงบได้ วิ่งไปวิ่งมาจากจุดหนึ่งไปหาจุดหนึ่งอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า "เจตโสอวูปสมะ"

๕. วิจิกิจฉา เกิดจากการขาดการใช้ปัญญาพิจารณา คือไม่ทำในใจด้วยอุบาย อันแยบคายเท่าที่ควร เรียกว่า "อโยนิโสมนสิการ"

พระธรรมจะเป็นพระผู้ทำลายสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร ?

การทำลายนิวรณ์ดังกล่าวนั้น เราต้องทำลายที่สาเหตุของมัน ซึ่งจะขอแบ่งขั้นแห่งการทำลายเป็นสองระดับ คือ ระดับในชีวิตประจำวันกับระดับอาศัยหลักกรรมฐาน

ก. การทำลายนิวรณ์ หรือสาเหตุของนิวรณ์ในชีวิตประจำวันนั้น ท่านแสดงว่า

๑. ความรักสวยรักงาม ให้ใช้ปัญญามองให้ซึ้งถึงแก่นแท้ของสิ่งเหล่านั้นว่า โดยความจริงอย่างแท้จริงแล้ว รูป รส กลิ่น เสียง และสิ่งที่เราถูกต้อง ไม่ใช่เป็นของงามอย่างแท้จริง เป็นเพียงมายา ที่หลอกลวงคนให้หลงไปเท่านั้นเอง

๒. ความพยาบาท ให้มองในลักษณะที่ควรให้อภัย เห็นโทษของความพยาบาทสร้างความรัก เมตตา สงสาร ในคนที่ทำให้เราโกรธ

๓. ความง่วงเหงาหาวนอน แก้ด้วยการบริโภคอาหารแต่พอสมควร ไม่ให้มาก และน้อยจนเกินไป มีความพยายาม บากบั่น คิดที่จะทำความเพียรอยู่ตลอดเวลา

หรือไม่อย่างนั้น ก็ให้ใช้หลักที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระโมคคัลลานะ ว่า

๑. คิดถึงสัญญา คือความจำเก่า ๆ โดยคิดทบทวน

๒ พิจารณาความรู้ ได้แก่ตรึกตรองวิชาความรู้ ที่ได้เล่าเรียนมา

๓. สาธยายมนต์ ได้แก่ท่องวิชาที่เห็นว่าควรท่อง หรือท่องบทสวดมนต์ต่าง ๆ

๔. ยอนหู ถูตัว ได้แก่ใช้นิ้วมือยอนหู และใช้ฝ่ามือลูบตัวไปมา

๕. ยืนขึ้นลูบตา หาทิศ ได้แก่ลุกขึ้นยืน เอาน้ำลูบหน้าตา มองทิศทั้งหลาย

๖. ส่องแสง คือกำหนดดูแสงสว่าง หรือทำความรู้สึกว่าขณะนี้เราอยู่ในที่สว่าง

๗. เดินจงกรม ได้แก่กำหนดเส้นทางตรงประมาณ ๒๐–๑๐ วา เดินกลับไปกลับมา

๘. นอนตะแคงขวา เท้าเหลื่อมเท้า ตั้งสติไว้ก่อนหลับว่าจะลุกขึ้นในเวลาที่กำหนด หรือในขณะที่ตื่น เมื่อตื่นแล้วต้องรีบลุกขึ้นทันที

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ แก้ด้วยกายบำบัด คือการทำงานใช้กำลัง หรือจิตบำบัดใจฟุ้งไปในเรื่องใดให้ทำใจให้สงบจากเรื่องนั้น คือเลิกสนใจเรื่องที่ฟุ้งไปอย่างไม่มีประโยชน์

๕. วิจิกิจฉา แก้ด้วยการปรึกษาหารือท่านผู้รู้และกัลยาณมิตร การปรึกษาดังกล่าว กินความไปถึงการศึกษาค้นคว้าและวิจัย ให้รู้แจ้งในเหตุผลที่ตนสงสัย ทำในใจด้วยอุบายวิธีที่แยบคาย

พระธรรม จะทำหน้าที่ทำลายนิวรณ์ ในชีวิตประจำวันของเรา โดยไม่จำเป็นต้องทำกรรมฐาน แต่การทำลายในระดับนี้ ไม่อาจจะทำแบบถอนรากถอนโคนได้ ดังนั้นจำเป็นต้องอาศัยวิธีที่สองด้วย คือ อาศัยผลที่เกิดจากกรรมฐานที่ดังได้กล่าวมาแล้ว ในตอนที่ว่าด้วย "ฌาน" นั้นเอง องค์แห่งฌาน หรือธรรมที่ปรากฏใน "ฌาน" ๕ ข้อนั้น จะเป็นเครื่องทำลายนิวรณ์ทั้ง ๕ ตามลำดับดังนี้ คือ

๑. สมาธิ คืออาการที่จิตมีความสงบ ขจัดไม่ให้ความรักความพอใจ ที่เรียกว่ากามฉันท์เกิดขึ้นได้
๒. ปีติ คือความเอิบอิ่มใจมีอยู่ในขณะใด ความพยาบาทจะหายไป
๓. วิตก คือความตรึก สามารถขจัดความง่วงนอน ที่เรียกว่าถีนมิทธะได้
๔. สุข คือความสงบกายใจ จะระงับความคิดฟุ้งซ่านให้ออกไปได้
๕. วิจาร คือความตรอง พิจารณา โดยอาศัยปัญญา ขจัดความสงสัยออกไปได้

"ฌาน" ทั้ง ๕ ซึ่งมีองค์ประกอบ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข สมาธิ เปรียบเหมือนแสงสว่างความรักใคร่ในกาม ความพยาบาท ความง่วงเหงา หาวนอน ความฟุ้งซ่านรำคาญความสงสัย เปรียบเหมือนความมืด ได้โปรดเข้าใจว่า

"ในจุดใดที่มีแสงสว่าง ในจุดนั้นจะไม่มีความมืด ในจุดใดที่มีความมืด ในจุดแสงสว่างจะปรากฏไม่ได้ฉันใด องค์ฌาน ๕ กับนิวรณ์ ๕ จะอยู่ร่วมในจุดเดียวกันในเวลาเดียวกันไม่ได้ เช่นเดียวกันฉันนั้น"

พระธรรมจึงเป็นพระผู้ทำลายนิวรณ์ ด้วยกรรมฐาน โดยวิธีดังกล่าวมาแล้ว

**พระธรรมเป็นพระผู้สร้างอย่างไร ?**

จากการใช้พระธรรม ทำลายนิวรณ์สองระดับดังกล่าวแล้ว พระธรรมจึงได้ชื่อว่าเป็นพระผู้สร้างคน โดยสร้างให้เปลี่ยนจากคนที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของนิวรณ์ ให้กลายเป็นคนที่มีหลักใจคือธรรม คนจึงกลายจากคนชั่ว เป็นคนดี นอกจากนั้น จากผลแห่งการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานที่กล่าวแล้ว พระธรรมจะสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งอาจประมวลกล่าวได้ดังนี้ คือ

## ผลประโยชน์ในระดับทั่วไป

๑. สามารถอยู่เหนืออำนาจจิตของตน คือบังคับบัญชาจิตของตนได้ ไม่ทำอะไรไปตามอำนาจอารมณ์ของตนเสียทุกอย่าง

๒. สามารถหาความสงบให้แก่จิตได้ ในเวลาที่ตนต้องการ โดยอาศัยกรรมฐานที่กล่าวแล้วช่วยเหลือ นั่งกรรมฐานไปสักพัก ก็จะได้รับความสงบ ถ้าไม่ฟุ้งจนเกินไป

๓. จิตใจจะเข้มแข็งไม่อ่อนไหว ไปตามอารมณ์คำชักชวนที่ผิด ๆ ของคนอื่น

๔. ระงับความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นในโอกาสต่าง ๆ ได้ โดยเข้าใจโทษของความฟุ้งซ่าน และความกลุ้ม ห้ามใจจากอารมณ์นั้นเสีย

๕. ถ้าเป็นนักเรียน ก่อนที่จะอ่านหนังสือ ทำใจให้สงบสัก ๑๐–๑๕ นาที การอ่านหนังสือจะได้ผลดีขึ้น ความเข้าใจดีขึ้น

๖. ถ้าเป็นคนนอนไม่ค่อยหลับ นอนภาวนาหายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ เพียงขณะหนึ่งก็จะนอนหลับได้สบาย

## ผลประโยชน์ในระดับกลาง

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตได้มาก ตามกำลังแห่งการปฏิบัติ

๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดีตลอดเวลา ไม่กลุ้ม ไม่ฟุ้งหงุดหงิดเป็นต้น

๓. ต้อนอารมณ์ดีต่าง ๆ ให้เข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวคือสมาธิ

๔. สามารถพิจารณาอารมณ์อย่างหนึ่ง ๆ ให้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนสัตว์บุคคลเราเขา

๕. สามารถปล่อยวางอารมณ์ที่ดี และ อารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์ สรุปว่า อานาปานสติ ที่ลงมือปฏิบัตินั้น เพื่อ

- ช่วยให้พลังงานของร่างกายที่มีอยู่ทุกส่วน และพลังจิตให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่าง ๆ ในตัวเช่นไม่สบายในร่างกายและจิต
- ช่วยความรู้ที่มีอยู่แล้วในตัวของคนทุกคน ให้แจ่มใสขึ้น เพื่อเป็นหลักวิชา คือความรู้ที่แท้จริง วิมุติ คือจิตหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส จากชั่วคราว ถึงเด็ดขาดความบริสุทธิ์ ความหมดจดสะอาดแห่งจิตใจ

## ผลประโยชน์ในระดับสูง

๑. จิตใจสงบระงับจากความชั่วเป็นอย่างดี
๒. จิต มีลักษณะประณีต สุขุม ละเอียด ไม่หยาบอย่างแต่ก่อน
๓. จิต ใจ เยือกเย็น เหมือนร่างกายที่ได้อาบน้ำ หรือยิ่งกว่า
๔. จิตใจ จะสงบอยู่ในความสุข ไม่มีความเดือดร้อนมาพ้องพาน
๕. สามารถจัดสิ่งที่เป็นบาปที่เกิดขึ้นภายในจิต ให้อันตรธานหายไปในทันที
๖. สามารถขจัดความโลภอยากได้ ความเศร้าโศกเสียใจให้ออกไปได้
๗. ไม่ต้องเป็นทุกข์โทมนัส
๘. ทำให้บรรลุธรรมที่ถูกต้อง
๙. เป้าหมายสุดท้าย คือทำนิพพานให้ปรากฏขึ้นในจิต

จะเห็นได้ว่าผลดีที่บุคคลได้รับในสามระดับนั้น เป็นสิ่งที่บุคคลสามารถเข้าถึงได ตามกำลังแห่งความสามารถที่แต่ละคนได้ปฏิบัติ ผลที่

เกิดขึ้นจากการปฏิบัตินั้นเอง คือการทำหน้าที่เป็นพระผู้สร้างความดีขึ้นในใจคนของพระธรรม

**พระธรรมเป็นพระผู้ธำรงรักษาอย่างไร**

ผลที่พระธรรมสร้างขึ้นดังที่กล่าวแล้ว เมื่อบุคคลน้อมนำเอาหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนามาปฏิบัติการที่คนปฏิบัตินั้น เขาปฏิบัติได้แค่ไหนเพียงไร พระธรรมย่อมทำหน้าที่ธำรงรักษาบุคคลผู้นั้นไว้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงรับสั่งว่า

- พระธรรมแล ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเหมือน ร่มใหญ่ป้องกันคน ไม่ให้เปียกฝนในเวลาฝนตก ร่มไม่อาจป้องกันคนไม่ให้เปียกทั้ง ๆ ที่มีร่มอยู่ในมือ แต่ไม่ได้กางร่มในเวลา ฝนตกฉันใด พระธรรมก็ไม่อาจทำหน้าที่รักษาคนผู้เรียนรู้ธรรม แต่ไม่ได้นำมาประพฤติปฏิบัติฉันนั้น
- พระธรรมที่คนประพฤติดีแล้ว นำสุขมาให้ จะพบว่าพระธรรมจะทำหน้าที่ของท่านในฐานะ พระผู้ธำรงรักษาได้ ก็ต้องอาศัยบุคคลนั้น เป็นผู้ประพฤติธรรมดี คือถูกต้องเพราะพระ ธรรมเป็น สิ่งที่คนจะต้องน้อมนำเข้ามาหาตนหรือน้อมตน เข้าไปหาพระธรรม
- นอกจากพระธรรมจะรักษาผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว เขาจะทำตนให้เป็นประโยชน์แก่คนทั้งปวงได้อีกด้วย
- ผู้ประพฤติธรรม ย่อมไม่ไปสู่สถานที่ไม่ดี เดือดร้อน
- เกียรติ ย่อมเกิดขึ้นแก่ประพฤติธรรม ธรรมเป็นธงของฤษี

— ผู้ฉลาดจึงควรละธรรมดำ คือบาป และควรปฏิบัติในธรรมขาว คือกุศล ดังนั้นบุคคลควรเคารพพระธรรม พึงพิจารณาเลือกเฟ้น ธรรมโดยแยบคาย แล้วพึงประพฤติธรรมให้สุจริต

ในการปฏิบัติกรรมฐาน ที่เรียกว่าอานาปานสตินั้น จำเป็นเหลือเกินที่ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความศรัทธา คือเชื่อมั่นว่า ผลดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น จะเกิดขึ้นตามสมควรแก่เหตุ หากได้ปฏิบัติจริง ๆ ควรมีสัจจะ คือความจริง ตั้งใจจริง ไม่หลอกตนเองและคนอื่น

**หมายเหตุ**

ถ้าเป็นการทำที่บ้าน ควรทำก่อนอ่านหนังสือ หรือก่อนนอน และก่อนที่จะทำสมาธิ ควรแสดงอาการ นมัสการพระรัตนตรัย ตามที่สามารถจะทำได้ อย่างน้อยที่สุด ว่า นโม สามจบก็ยังดี ถ้าจะกล่าวคำนมัสการว่า

อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา, พุทฺธํ ภควนฺตํ
อภิวาเทมิ. (กราบ)
สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ สงฺฆํ นมามิ.
(กราบ) ก็จะเป็นการดี.

"ผู้เจริญทั้งหลาย บนเส้นทางแห่งชีวิตอันไม่แน่นอน และจะต้องจบลงที่ความตายนี้ ใครที่สงบ ท่านจะพบความสุขใจ ในที่ทั่วไป ท่านจะได้พบความสุขย้อมสี" ท่านเล่าจะไปทางไหน ?

---

พิมพ์ที่โรงพิมพ์บำรุงนุกูลกิจ ๘๓ ถนนบำรุงเมือง กรุงเทพมหานคร ๒๕๒๒
นางบุญชู ธรรมาชีวะ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร. ๒๒๑๐๓๗๔